DR. URSULA SANDNER

Iubește ca o REGINĂ

Ursula Sandner

USE YOUR STRENGTH

Mulțumesc colegei mele, psiholog Mirela Botezatu,
pentru efortul susținut pe care îl depune în munca noastră.

CUPRINS

Prefață	3
Diferența dintre iubire, îndrăgostire și atașament	6
Mituri ale iubirii	15
Complexul Cenușăresei	34
Relațiile toxice	38
Cum iubește o regină?	46

PREFAȚĂ

Iubirea este poate unul dintre cele mai frumoase sentimente umane pentru că înnobilează spiritul și armonizează ființa umană.

Iubirea vibrează la note înalte, subtil, în interior. Dacă nu simțim iubire înseamnă că ne-am focalizat atenția și energia acolo unde nu trebuia… Noi suntem cele care avem capacitatea de A CREA această iubire. Noi suntem cele care avem capacitatea de a oferi și altora cât și cum dorim din această iubire pe care o făurim în interiorul nostru. Goana nebună după "a ne simți iubite" de altcineva este doar un refuz al nostru de a ne iubi pe noi înșine.

Pentru ce atâta suferință? Pentru ce atâta nebunie? După ce alergăm? Pentru ce ne zbatem? Pentru ce facem compromisuri după compromisuri și sacrificii după sacrificii?

Soluția nu este niciodată în exterior. Cum ar fi oare dacă ne-am apleca într-adevăr înspre interiorul nostru? Cum ar fi să intrăm în contact cu frumusețea și feminitatea noastră, cu magia interioară, cu puterea personală?

Cum ar fi să ne ascultăm cele mai ascunse dorințe? Acelea la care am renunțat, acelea pe care le-am cenzurat…

De-a lungul carierei mele am ascultat poveștile a sute de femei — femei care se simțeau lipsite de sens și scop în lipsa unui iubit sau a unei familii, femei care refuzau să se iubească pe sine și căutau să-și umple aceste goluri interioare printr-o relație, femei care alergau cu înfrigurare după un anumit "El" care să le salveze de propria viață, de propria ființă, femei care au făcut în zadar nenumărate compromisuri și sacrificii "în numele iubirii" doar pentru a se trezi peste ani și ani cu un gust amar și răni sufletești, femei care au trăit în autoamăgire și autoiluzionare atât de mult timp sperând că într-o bună zi "broscoiul" se va transforma în "prințul din poveste"…

Am întâlnit femei care au acceptat abuzuri și indiferență din falsa credință cum că nu s-ar putea descurca de unele singure ori "de dragul copiilor", femei care nu erau conștiente de propria frumusețe interioară ori putere personală, femei care și-au refuzat șansa de a trăi și de a da curs propriilor sentimente deoarece erau captive în propria realitate pe care și-au creat-o, închise în interiorul unor relații toxice…

Am auzit că dragostea doare și că dacă nu lupți într-o relație nu-ți pasă și nu iubești — însă ce legătură au luptele și suferința cu divinul sentiment al iubirii?

Cunosc suferința celor care, vrăjiți de o simfonie nebună a simțurilor, au trăit dezolante dezamăgiri, celor care își refuză șansa de a iubi din nou, celor care sunt încercați de frică, celor care se agață de speranțe deșarte, celor care își trăiesc viața ghidați după mituri și iluzii…

Însă suferința este întotdeauna opțională iar uneori doar a privi lucrurile dintr-o altă perspectivă te poate scuti de nenumărate angoase și lupte interioare…

Această carte este un statement, un fel de legământ cu tine însuți. Te invit să o citești în liniște deoarece liniștea are capacitatea formidabilă de a resemnifica întreaga existență. În liniște ni se revelează răspunsuri, în liniște reușim să intrăm în contact cu nenumărate fațete ale ființei noastre.

Nu te împotrivi ție chiar dacă, citind unele rânduri, vei simți furie.
Nu te împotrivi ție chiar dacă, citind unele rânduri, vei simți speranță.
Nu te împotrivi ție chiar dacă, cititind unele rânduri, vei simți altceva…
Trăirile tale îți vorbesc într-un limbaj subtil… Fii atentă, fii prezentă, ascultă-ți vocea interioară!
Iubește rațional, abandonează-te înțelept și nu îți refuza șansa de a fi fericită…
Și fie ca singurul lucru după care să te ghidezi să fie vocea ta interioară.

Iubește ca o Regină!

DIFERENȚA DINTRE IUBIRE, ÎNDRĂGOSTIRE ȘI ATAȘAMENT

Uneori confundăm “te iubesc” cu “sunt îndrăgostit/ă de tine”, “mă simt atras/ă de tine”, “am nevoie de tine”, “sunt dependent/ă de tine”, “m-am obișnuit cu tine/m-am atașat de tine”, “îmi aparții”. Dar care este diferența?

Dragostea romantică, acest cocktail hormonal, este asociată cu o subtilă constelație de emoții, motivații și comportamente.

O persoană îndrăgostită este bucuroasă, euforică, plină de energie, nu poate să doarmă, își pierde pofta de mâncare, tremură, iar bătăile inimii și respirația i se accelerează. Mulți simt anxietate, panică sau frică în prezența persoanei de care sunt îndrăgostiți. Sunt euforici atunci când lucrurile merg bine și cad într-o profundă disperare atunci când merg prost. Devin posesivi, geloși, le este teamă să fie respinși și devin anxioși când se gândesc la despărțire. Nivelul ridicat de dopamină din creier declanșează o suită de reacții, inclusiv eliberarea testosteronului, hormonul atracției sexuale, și este asociat cu euforia, pierderea apetitului, hiperactivitatea, activitatea mentală crescută, nevoia scăzută de somn, dar și cu anxietatea, panica și senzația de teamă. Interesant este că amfetaminele și cocaina contribuie la creșterea nivelului de dopamină din creier și provoacă aceleași trăiri precum dragostea romantică: exaltare, euforie, insomnii, apetit scăzut, frică și anxietate.

Această dragoste este, în esență, o obsesie romantică și este caracterizată de o energie intensă și de focalizarea atenției asupra unei singure persoane și dorința de uniune emoțională cu partenerul, spre deosebire de atracția sexuală care este caracterizată prin dorința de satisfacere sexuală, fiind direcționată înspre mai mulți parteneri.

Dragostea romantică este o nevoie ce energizează și direcționează comportamentul unei persoane de a căuta și de a fi cu cineva anume, ține de sistemul motivațional și este mai puternică decât atracția sexuală. Dacă ocazional invităm pe cineva în patul nostru și suntem refuzați nu vom cădea în depresie și nu ne vom gândi la suicid, pe când refuzul persoanei iubite este mult mai greu de suportat și în multe culturi din întreaga lume, oamenii ajung să comită "crime din dragoste".

Din cauza faptului că dragostea romantică este asociată cu o dorință aprinsă, euforie, gândire obsesivă, distorsionare a realității, schimbări de personalitate, dependență emoțională și fizică, comportamente nepotrivite sau chiar periculoase, pierderea controlului și schimbări de dispoziție, psihologii au ajuns la concluzia că este o adicție. Îndrăgostiții înregistrează activitate neurală într-o zonă a creierului care se activează atunci când oamenii consumă cocaină iar persoanele care sunt respinse în dragoste au aceeași activitate neurală precum persoanele dependente de jocuri de noroc, care riscă mari pierderi.

Îndrăgostitul se gândește tot timpul la persoana iubită într-o manieră obsesivă. Ar putea spune "Aș muri pentru ea/el" la fel de ușor precum ar spune "bună dimineața".

Așadar, atunci când cineva se îndrăgostește, persoana față de care simte aceasta capătă o semnificație specială, devine unică. Acest fapt este asociat cu incapacitatea de a te îndrăgosti de mai multe persoane în același timp. De asemenea, îndrăgostitul se focalizează pe trăsăturile pozitive ale partenerului și trece cu vederea sau evaluează eronat trăsăturile negative. Se gândește la anumite evenimente, obiecte sau lucruri pe care a ajuns să le asocieze cu persoana iubită.

Atunci când apar obstacole în calea îndrăgostitului, acesta își va amplifica sentimentele și va deveni și mai dornic de a fi cu persoana iubită. Acest lucru este din nou asociat cu nivele ridicate de dopamină deoarece atunci când o recompensă este amânată, neuronii care produc dopamina își măresc productivitatea.

O persoană îndrăgostită își dorește profund partenerul, nu doar sexual ci și emoțional. Este empatică și gata să se sacrifice dacă este cazul. Își reorganizează prioritățile,

își schimbă obiceiurile, chiar și valorile numai pentru a fi disponibilă pentru persoana iubită.

Odată cu trecerea timpului, pe măsură ce relația evoluează, îndrăgostiții încep să se atașeze unul de celălalt.

Atașamentul implică sentimente de calm, siguranță, confort și uniune emoțională și este asociat cu nivele ridicate de oxitocină și vasopresină. Este acel sentiment pe care îl poți avea alături de un partener pe termen lung.

Fiecare dintre aceste sisteme a evoluat pentru a îndeplini anumite roluri specifice. Sistemul corelat cu atracția sexuală a evoluat pentru a-i ajuta pe oameni să caute o serie de parteneri. Dragostea romantică a evoluat pentru a-i motiva pe oameni să selecteze un singur partener din mai mulți, să își focalizeze toată atenția asupra acestuia, conservând astfel timp și energie iar sistemul corelat cu atașamentul a evoluat pentru a ne face să simțim o legătură suficient de profundă cu această persoană astfel încât să creștem copii împreună ca o echipă.

Atunci când aceste sisteme nu funcționează împreună, poți să te simți foarte atașat de cineva, să fii îndrăgostit de altcineva și în același timp să fii atras sexual de alte persoane. Atunci când aceste sisteme funcționează împreună, când simțim atracție sexuală față de partenerul nostru, suntem îndrăgostiți și în același timp ne-am și atașat de el, spunem că iubim.

De fapt, din punct de vedere psihologic, noi spunem că îi iubim pe aceia care ne satisfac dorințele și plăcerile noastre.

Inconștientul nostru, care funcționează după principiul căutarea plăcerii și evitarea durerii va asocia orice stimul care ne oferă plăcere cu bucuria, iubirea, dorința, atașamentul și atunci vom avea această impresie că iubim pe cineva, când, de fapt, tot ceea ce facem este că devenim dependenți de cineva care ne asigură nouă plăcerile noastre și ne satisface dorințele și nevoile.

Din acest punct de vedere, iubirea, așa cum este ea înțeleasă de majoritatea oamenilor, presupune o anumită condiționare — "te iubesc pentru că…mă asculți/îmi oferi afecțiune/îmi ești alături etc.", adică îmi satisfaci nevoile și dorințele, sau "nu te mai iubesc pentru că…"

Deși iubim condiționat, ne dorim să fim iubiți necondiționat precum personajele din poveștile copilăriei. Visăm la asta, ne lăsăm ghidați de acest ideal a cărui semnificație o distorsionăm, ajungem să credem în niște mituri, ne facem iluzii și inevitabil ajungem să suferim atunci când suntem puși în situația de a ne confrunta cu realitatea așa cum este ea.

Într-adevăr iubirea necondiționată este următorul nivel de iubire însă pentru a ajunge acolo trebuie să ne desăvârșim ca ființe umane, să nu mai avem goluri și nevoi, așadar să fim completi și autosuficienți în cel mai bun sens al cuvântului deoarece numai așa vom putea oferi din prea-plinul nostru altora fără a aștepta ceva în schimb. Iubirea necondiționată are la bază bucuria de a oferi, în loc de a primi. Iubești nu pentru a obține ceva în schimb ci pentru a experimenta bucuria.

Iubirea adevărată nu-ți cere să faci compromisuri sau sacrificii, nu-ți cere să te schimbi pentru a corespunde nevoilor egoiste ale altcuiva, nu-ți cere să renunți la tine și la visurile tale, nu-și arogă drepturi asupra vieții tale.

Iubirea adevărată îți spune "te iubesc pentru ceea ce ești, pentru cum mă simt când sunt cu tine, pentru că te admir, te respect, te prețuiesc și simt să îți dăruiesc tot ce am eu mai frumos. Dacă și tu simți să fii cu mine pentru aceleași lucruri, sunt foarte fericită. Însă dacă nu simți la fel, te iubesc atât de mult încât îți doresc să fii fericit, orice cale ai alege".

Însă, în numele "iubirii" le cerem altora să trăiască în funcție de nevoile, dorințele și asteptările noastre egoiste. În numele "iubirii" manipulăm, șantajăm emoțional, ne terorizăm partenerii. În numele "iubirii" purtăm războaie.

Însă, nimic din toate acestea NU înseamnă iubire.

Nu confunda iubirea cu egoismul pentru că nu au nicio legatură una cu alta.

Iubirea înseamnă, în primul rând, libertate și respect.

Atunci când celălalt te constrânge, te manipulează, te șantajează emoțional, îți îngrădește libertatea într-un fel sau altul, când încearcă să te modeleze după bunul său plac, adică încearcă să te facă să îi preiei viziunea despre lume și viață și să renunți la principiile și dorințele tale astfel încât să te supui nevoilor și intereselor lui, nu înseamnă că te iubește ci înseamnă că doar vrea să se folosească de tine când, cum și cât are chef.

Dacă celălalt îți cere socoteală pentru trecutul tău, dacă se arată deranjat de acesta și te etichetează în funcție de numărul partenerilor pe care i-ai avut sau nu, dacă te constrânge sau îți impune într-un fel sau altul ca, de acum înainte, să te izolezi de restul lumii și să îți schimbi stilul de viață, făcându-te să te simți vinovată și diminuându-ți încrederea și stima de sine, nu înseamnă că el știe mai bine ce e bine pentru tine, ci înseamnă ca doar vrea să îți submineze personalitatea astfel încât să nu mai ai tăria interioară de a te ridica în picioare și a-ți ocupa locul care simți că ți se cuvine. Înseamnă că vrea să te reducă la un nivel la care să nu mai ai curajul de a i te împotrivi. Înseamnă că vrea să te controleze doar pentru ca tu să îi faci pe plac și să nu mai ai, astfel, tăria de a-ți exprima dorințele, nevoile sau nemulțumirile.

Nu ești datoare să te justifici în fața nimănui pentru alegerile tale în privința relațiilor pe care le-ai avut și pentru felul în care ai decis să îți trăiești viața ori pentru felul în care dorești să acționezi de acum înainte, și dacă el te etichetează în funcție de trecutul tău, susținând că ar fi nedemn pentru o femeie să iubească ori să fie cu mai mulți parteneri, însă pentru un bărbat acest lucru ar fi de apreciat, gândește-te doar la faptul că acest tip de desconsiderare a femeii este tributară unei mentalități învechite și patriarhale, acea mentalitate din cauza căreia femeii nu îi era permis să aibă aceleași drepturi cu bărbații, nu îi era permis să voteze, să muncească, ș.a.m.d.

Etichetele sunt puse de bărbații nesiguri pe ei — care confundă puterea cu misoginismul, cu agresivitatea, și cu lipsa de bun simț.

De asemenea, desconsiderarea femeii prin îngrădirea libertății sale, prin ideile conform cărora aceasta este un bun personal și o proprietate privată, denigrarea acesteia prin limbaj și comportamente agresive nu sunt, nici pe departe, dovezi de iubire.

Nu ai absolut niciun motiv să te simți vinovată pentru trecutul tau, pentru relațiile tale și pentru sexualitatea ta și nu ai absolut nicio obligație să dai socoteală cuiva pentru ce ai făcut sau n-ai făcut. Nu ești proprietatea nimănui. Cu cât vei lăsa mai mult de la tine, cu atât lipsa lui de respect va crește. Nu renunța la tine și la viața ta pentru un bărbat, oricare ar fi acela, și cu atât mai puțin pentru un bărbat care nu te prețuiește. Ești o femeie liberă și dacă la un moment dat nu ai să te mai simți liberă devino conștientă de faptul că singură îți îngrădești această libertate prin propriile tale credințe și acțiuni, prin felul în care te raportezi la ce ți se întâmplă, prin faptul că te auto-limitezi.

Iubirea nu înseamnă mai puțin, ci înseamnă mai mult, nu înseamnă diminuare ci evoluție, nu înseamnă îngrădire ci libertate, nu înseamnă renunțare ci surplus. Iubirea nu presupune chin și suferință ci expansiune și împlinire.

Dacă partenerul tău nu te tratează cu respect, asta însemnând respect față de gandurile, credințele și ideile tale, față de valorile, obiectivele și deciziile tale, față de timpul și spațiul tău personal… oare crezi că într-adevăr te iubește?

Dacă, în loc să te încurajeze ori măcar să adopte o atitudine neutră atunci când îi împărtășești visurile și obiectivele tale ori când începi să acționezi în vederea realizării acestora, încearcă, prin manipulare, șantaj emoțional sau altă formă de agresivitate, să te împiedice să îți urmezi drumul, să te mențină în aceeași stare convenabilă lui, ori chiar să îți pună obstacole… oare crezi că într-adevăr te iubește?

Dacă încearcă să te schimbe, să îți impună un anumit fel de a fi sau un anumit stil de viață, dacă pune presiune asupra ta să renunți la anumite activități care ție îți fac plăcere însă care pentru el reprezintă o amenințare (din cauza nesiguranței sale)… oare crezi că într-adevăr te iubește?

Dacă te vezi nevoită se renunți la o serie de proiecte personale pentru că el ți-a indus într-un fel sau altul că, pentru relația voastră, ar fi mai bine așa… oare crezi că într-adevăr te iubește?

Dacă este agresiv ori chiar violent cu tine (indiferent că este vorba despre violență fizică, psihică, emoțională, economică) învinovățindu-te și spunându-ți că tu l-ai provocat… oare crezi că într-adevăr te iubește? Sau doar vrea să îți slăbească voința și puterea inducându-ți ideea că ai acționat greșit și că ar fi mai bine ca de acum încolo să uiți de dorințele și nevoile tale și "să stai la locul tău"?

Dacă te amenință cu despărțirea ori chiar cu sinuciderea atunci când refuzi să îi mai satisfaci nevoile (de cele mai multe ori egoiste), adică să fii la dispoziția lui când, cum și cât are el chef, oare crezi că într-adevăr te iubește sau te manipulează dând dovadă de instabilitate emoțională?

Dacă el nu depune niciun efort ci doar îți face promisiuni ori rareori pare cu adevărat interesat de a se implica în clădirea relației voastre… oare crezi că într-adevăr te iubește?

Dacă te controlează ori îți îngrădește libertatea într-un fel sau altul pretinzând că altfel nu are cum să aibă încredere în tine… oare crezi că într-adevăr te iubește?

Dacă te judecă, te jignește, te condamnă, te critică în permanență… oare crezi că într-adevăr te iubește?

Dacă tot timpul orice altceva este mai important pentru el decât tine, dacă se raportează la tine ca la o "rezervă", sau ca la un "obiect" menit să îi satisfacă plăcerile, dacă îți promite angajamente de mult timp deja însă concret nu face nimic… oare crezi că într-adevăr te iubește?

Dacă te devalorizează, încearcă să te izoleze de anturajul tău, te învinovățește de dificultățile relației voastre, neasumându-și partea de resposabilitate, te amenință, este distant și rece față de tine, oferindu-ți afecțiune "cu porția" ca nu cumva să "ți-o iei în cap" , oare crezi că într-adevăr te iubește?

Sunt toate acestea dovezi de iubire? Eu spun că nu. Dar tu, tu ești conștientă de acest lucru?

Ești conștientă de faptul că…

♥ Iubirea nu ia ostatici, nu creează închisori (in)vizibile, nu constrânge.

♥ Iubirea nu presupune captivitate, control sau posesivitate: gelozia, posesivitatea și controlul izvorăsc din frică iar frica nu are nimic de-a face cu iubirea ci cu neîncrederea în noi înșine și cu nevoia de siguranță.

♥ Iubirea nu implică sacrificiu de sine ci potențare a puterii interioare.

♥ Iubirea nu te face să te simți sau să fii mai puțin decât ești.

♥ Iubirea nu este un troc sau un joc de noroc.

♥ Iubirea nu este regres, ci evoluție.

♥ Iubirea nu este o nebunie a simțurilor, ci o alegere.

Pot să înțeleg că, îndrăgostite fiind și având o imagine idealizată despre celălalt, avem în același timp tendința de a închide ochii la ceea ce nu corespunde acestei imagini idealizate. La început poate că nici nu observăm defectele și oricum, atunci când începem să le observăm avem tendința de a le minimaliza. Însă timpul trece și ne trezim într-o zi cu impresia că nu mai știm cine este omul de lângă noi și constatăm că, în ciuda sacrificiilor și compromisurilor pe care le-am făcut, nu suntem fericite. Din frică ne autoiluzionăm că ceea ce vedem sunt doar impresii de-ale noastre și că lucrurile nu stau chiar așa în realitate. Pur și simplu nu vrem să acceptăm dovezile pentru că sperăm că el se va schimba, pentru că trebuie să se schimbe de dragul investiției noastre. Și rămânem în aceeași relație care, în loc să ne amplifice puterea interioară, ne consumă și ne îmbolnăvește.

Nu va duce niciunde o relație în care renunțăm la noi înșine, în care permitem să se acumuleze frustrări și resentimente. Va duce, poate, la amplificarea rănilor deja existente. Nu-ți îngropa visurile, nu te opri din evoluția ta, nu renunța la tine însăți, nu face compromisuri pentru relație, nu te trăda pe tine doar să mențiii o relație. Nu vei fi nici tu împlinită și nici relația nu va fi una fericită. Când renunți la tine de dragul cuiva, simți că pierzi ceva important, iar apoi îi vei cere și partenerului să facă la fel. Astfel apar conflictele și războiul, care va duce inevitabil la victime și durere.

Investește în tine, caută să îți șlefuiești personalitatea în permanență, fii un model de bucurie de a trăi și inspiră-ți partenerul să facă la fel. Astfel, veți evolua împreună și veți avea o relație armonioasă și împlinită.

Noua paradigmă pe care este necesar să se bazeze relațiile noastre este libertatea. Asta nu înseamnă să-ți faci de cap sau să îți înșeli partenerul pe la spate. Ci înseamnă să îți dai voie să îți urmezi visurile, să te îmbogățești în permanență și să împărtășești cu partenerul tău bucuria de a trăi.

Este necesar să înțelegi că iubirea este dinamică, exact ca și tine și viața ta. Când intri într-o relație viața ta nu se oprește, ci continuă într-o formă nouă, evoluată. Ai nevoie de libertate, în gândire și în acțiune, ca să îți explorezi cât mai mult viața și ce poate fi mai plăcut decât să faci asta lângă un partener pe care îl respecți și îl iubești pentru ceea ce este el, nu pentru ceea ce îți închipui că este sau ți-ai dori să fie.

Autoiluzionarea și autoamăgirea nu vor face ca lucrurile să fie altfel decât sunt și nici nu îl vor determina pe celălalt să devină altcineva decât este. Fii conștientă de faptul că această energie pe care o investești pentru a-ți crea și susține iluziile, este o energie care consumată în acest mod, poate crea dezechilibre și tulburări fizice, psihice sau emoționale.

MITURI ALE IUBIRII

Tot bazându-ne pe niște iluzii ajungem să credem că…

1. "Iubirea adevărată" este capabilă să învingă totul în ciuda incompatibilității

Atunci când ne îndrăgostim de cineva, am fi capabili să facem orice în numele iubirii noastre. Credem că această nebunie a simțurilor este suficientă pentru a avea o relație durabilă și armonioasă, pentru a învinge orice vicisitudini sau pentru a trece cu vederea incompatibilitățile apărute pe parcurs.

Într-un fel credem că iubirea pe care i-o purtăm celuilalt este suficientă pentru a ne ajuta să depășim orice obstacol. Ca și cum, indiferent de conflicte, circumstanțe, situații neprevăzute, ori probleme care pot să apară în viitor, iubirea noastră va răzbi și ne va ajuta să trecem peste toate. Asta este ca și cum am gândi că nu ar conta nimic altceva (de exemplu compatibilitatea) în afară de fluturașii din stomac.

Ideea aceasta de scânteie, de dragoste la prima vedere este foarte rară și de foarte multe ori nu duce niciunde.

Adică, atunci când suntem îndrăgostiți și avem impresia că îl iubim pe celălalt, ceea ce "dictează" dinamica relațională este un amestec de emoții intense și copleșitoare care se pot diminua și chiar dispărea complet atunci când hormonii responsabili de aceste trăiri încep să se disipeze și atunci când imaginea idealizată pe care am proiectat-o asupra celuilalt nu mai poate fi susținută. Din acest moment încolo, nemaiaflându-ne sub imperiul unei pasiuni care "ne umbrește" rațiunea, putem alege în mod conștient dacă dorim să investim pe mai departe în relația proaspăt creată, dacă ne place într-adevăr omul din fața noastră, acum că îl vedem așa cum este el în realitate, dacă îl putem accepta fără să dorim să-l schimbăm pentru a corespunde idealurilor noastre, dacă suntem compatibili și în alte privințe, dacă avem valori și viziuni asemănătoare despre lume și viață.

Multe dintre problemele pe care le avem în relațiile noastre ar dispărea pur și simplu dacă am înțelege că fiecare dintre noi este unic, are un set aparte de trăsături de personalitate și că nu ne potrivim cu oricine.

"Complementaritatea", în sensul diferențelor dintre parteneri într-un cuplu, poate duce la conflicte, neînțelegeri, frustrări, tensiuni, compromisuri, ș.a.m.d., însă similaritatea și compatibilitatea la nivel de viziune comună asupra vieții, valori, credințe și un stil de viață asemănător vor duce către armonie, înțelegere, consens și evoluție.

Dacă nu vibrezi la unison cu partenerul tău, dacă nu sunteți asemănători în structura voastră interioară și în viziunea asupra vieții, diferențele dintre voi vă vor face pe amândoi să vă simțiți neînțeleși, neacceptați și neiubiți.

De ce să alegi o relație conflictuală cu un partener cu care nu rezonezi, când poți să-ți mai dai o șansă și să cauți persoana potrivită ție?

Ne petrecem mult timp din viață alături de partenerul pe care ni l-am ales, astfel că relația în care suntem ne poate trage în jos sau ne poate aduce împlinirea pe care ne-o dorim.

Atunci când ne alegem un partener este bine să vedem cât de compatibili suntem și dacă avem sau nu scopuri comune.

Este bine să ne dăm timp să-l cunoaștem pe celălalt și după ce euforia îndrăgostirii se diminuează, când nu mai vibrăm la fiecare atingere și sexul poate că nu mai este doar un foc pasional al simțurilor... Multe relații se destramă dupa ce aceste lucruri trec în planul secund pentru că atunci când îl vedem pe celălalt așa cum este el, nu așa cum ne-am imaginat noi că este, nu ne mai place. Și atunci poate începe lupta spre a-l transforma "după chipul și asemănarea noastră", să-l facem să corespundă proiecției din mintea noastră și ne frustrează faptul că nu este așa.

Este bine să fim foarte conștiente de faptul că în prima fază a unei relații, mecanismul proiecției ne ajută să-l vedem pe celălalt așa cum ni-l dorim noi de fapt și nu cum este el. Trecem cu vederea eventualele discrepanțe dintre imaginea pe care o avem în

minte și realitate pentru că în acel moment este mult mai importantă trăierea euforică și fuziunea cu celălalt. Însă această beție a simțurilor se va diminua în timp, din păcate, și este bine să așteptăm până în acel moment ca să vedem dacă partenerul este într-adevar compatibil sau nu cu noi, cu personalitatea noastră și cu ceea ce ne dorim de la viață.

Multe dintre neînțelegeri ar dispărea dacă nu am mai face confuzie între îndrăgostire și iubire.

Iubirea apare atunci când ajungem să îl cunoaștem pe celălalt, deoarece nu putem iubi ceva ce nu cunoaștem și nu înțelegem, însă ne putem îndrăgosti de cineva pe care nu îl cunoaștem. De fapt, îndrăgostirea, pentru că nu depinde de rațiune ci de anumite elemente biochimice si aspecte ale inconștientului nostru, nu poate fi controlată și apare în lipsa cunoașterii celuilalt. Nu trebuie să îl cunoști pe celălalt cu adevărat pentru a nutri o pasiune incontrolabilă față de acesta. Însă, odată ce ajungi să îl cunoști, dragostea romantică se poate diminua, sau dimpotrivă, din acest punct încolo iubirea poate fi cultivată.

Iubirea este ceva ce se dezvoltă în timp, un sentiment profund care se cristalizează pe măsură ce îl cunoaștem pe celălalt din ce în ce mai bine, când ne place ceea ce descoperim și mai mult decât atât, când putem să îi acceptăm punctele slabe la fel de bine cum îi putem accepta calitățile. Iubirea se bazează mai mult pe rațiune decât pe niște trăiri emoționale fluctuante însă are la bază aceste trăiri emoționale și înglobează blândețea, tandrețea, admirația și prietenia.

Ar fi minunat dacă nu am lua decizii pe termen lung la începutul unei relații, ci ne-am da voie să îl descoperim cu adevărat pe celălalt, înainte de a ne asuma o relație.

2. Avem un suflet pereche și odată ce îl vom întâlni toate problemele noastre vor dispărea

Suntem influențați de mici de povești care au ca și temă centrală mituri și scenarii care nu se regăsesc în viața reală.

Un exemplu de astfel de scenariu este povestea Cenușăresei. O fată care a fost vitregită de soartă, care suferă mult, este batjocorită și umilită în fel și chip de cei din jur, însă, într-o zi, se întâmplă o minune și… ajunge să se căsătorească cu prințul alături de care trăiește fericită până la adânci bătrâneți.

Cum înțelege mintea noastră această poveste? Viața ta poate să fie dură și nedreaptă, problemele cu care te confrunți sunt multe, însă tot ce ai de făcut este să speri și să visezi cu ochii deschiși că într-o zi îți vei întâlni prințul, salvatorul, care te va elibera de mizeria în care trăiești, își va asuma responsabilitatea vieții tale și tu vei trăi fericită din acel moment, fără să mai depui niciun alt efort decât să îl mulțumești pe prinț.

Sunt multe femei (dar și bărbați) care sunt influențați de acest mit. Sunt femei care așteaptă un bărbat în viața lor care să le elibereze de stres și suferință. Un bărbat puternic- fie ca și statut financiar, social sau "cu mușchi", care să le protejeze, să le facă fericite, să își asume responsabilitatea vieții lor. Sufletul lor pereche.

Întâlnesc un bărbat, care are una sau mai multe caracteristici în acord cu "prințul" din mintea lor și încep să proiecteze pe el toate calitățile atotputerniciei- el este cel mai cel. Tot ce au ele de făcut este să-l determine să aibă o relație cu ele și dezvoltă adevărate obsesii legate de acel om (care de multe ori nici nu știe sau nu este interesat de acea relație).

Dacă "prințul" nu dorește o relație, ele vor crede că nu sunt suficient de bune, se vor simți lipsite de valoare, vor intra în depresie și toată viața lor va deveni o suferință și mai mare.

Sau, "prințul" începe o relație cu ea, iar ea dezvoltă o gelozie patologică, devine posesivă și oricum distruge relația pentru că îi este prea teamă că ar putea să o piardă.

A treia variantă este că "prințul" nu este de fapt atât de atotputernic, ci este un om cu bune și rele. O mare dezamăgire… din nou ajungem la depresie.

Acest mit, acest scenariu, nu are o echivalență în viața reală, ci este doar o sursă de autoiluzionare, renunțare la puterea personală și căutarea unui salvator din exterior- deci, total disfuncțional.

Așadar, aceste povești ne induc ideea că tot ce avem de făcut este să așteptăm cuminți până ne întâlnim prințul, iar apoi vom trăi amândoi fericiți până la adânci bătrâneți. Există în prezent o întreagă industrie care ne învață cum să seducem, cum să atragem un partener în viața noastră, însă nimeni nu ne spune cum să fim fericiți în cuplu. Toată energia noastră se focalizează pe început și omitem faptul că nici o relație nu are cum să reziste de la sine, fără implicare și energie, dar mai ales, fără o educație sănătoasă în acest sens, care să ne ofere repere foarte clare după care să ne ghidăm în relația de cuplu.

Un partener nu vine în viața noastră ca să ne satisfacă nevoile, să aibă grijă de noi și să ne facă fericite. Nu este responsabilitatea nimănui să facă pentru tine ceea ce nu faci tu, deoarece nu ești un copil neajutorat și nici nu ești doar "o jumătate". Un om intră în viața ta ca să-ți desăvârșească fericirea și să te însoțească în călătoria ta prin viață. Ideea că tot ce ai de facut este "să pui mâna" pe un partener și apoi veți trăi fericiți până la adânci bătrâneți nu este decât o utopie romantică, în niciun caz realitatea.

Auzim des în jurul nostru că în viață trebuie să ne căutăm "jumătatea" sau "sufletul pereche" și că putem fi cu adevărat fericiți doar atunci când îl găsim. Această credință presupune că eu nu sunt "întreg" până nu îmi găsesc "jumătatea" cu care să mă unesc și abia apoi pot să devin un "întreg" cu acel om. Asta înseamnă că eu nu sunt un om autonom, de sine-stătător ci o jumătate de ființă, nevoiașă și care trebuie să-și găsească ceea ce-i lipsește într-un alt om.

Adică să găsesc pe acel cineva cu care să fuzionez, de care să devin dependent și să trăiesc într-o simbioză, din care EU lipsește și este înlocuit de NOI. Oricât de romantic ar suna asta, mi se pare la fel de departe de adevăr ca și povestea creaționistă în care femeia a fost creată din coasta bărbatului. Acea poveste din Biblie a dus la secole de asuprire a femeii, la fel cum povestea cu căutarea "jumătății"- înțeleasă greșit — ne face să credem că nu ne suntem suficienți nouă înșine, că suntem fragili, incompleți și că avem nevoie de cineva pe care să ne sprijinim ca să putem fi fericiți sau chiar să razbatem prin viață.

Ce te face să spui atunci când te îndrăgostești: “Mi-am găsit jumătatea”? Ai impresia că îl cunoști pe acel om dintotdeauna și ești atras magnetic înspre el. În esență este vorba despre celălalt pol din noi înșine, de jumătatea noastră lăuntrică, de energiile noastre inconștiente. Pentru că nu le cunoaștem și pentru că avem nevoie de ele pentru a ne simți împliniți, întregi, le căutăm în afara noastră. Astfel, ne creăm așteptări iluzorii și suntem dezamăgiți când descoperim că celălalt nu corespunde așteptărilor noastre. Energiile noastre inconștiente numite Animus și Anima există în fiecare ființă umană și ne creează sentimentul că există un El sau o Ea numai pentru noi. În psihologia analitică inconștientul completează conștientul, astfel încât inconștientul fiecărui bărbat conține un element corespondent feminin, numit anima, iar inconștientul fiecărei femei are un complement masculin, reprezentat de animus. Imaginea animei este proiectată ulterior pe femei pentru care bărbatul simte atracție erotică, fără să conștientizeze că este atras, de fapt, de o imagine interioară a sa, care corespunde într-o măsură mai mică sau mai mare femeii reale din fața lui. Căutăm așadar în celălalt întruparea arhetipului pe care îl purtăm în interiorul nostru.

O mare parte din conflictele de cuplu își găsesc corespondentul în acest mecanism psihologic de proiecție a animei (animusului pentru femeie). Principiul feminin reprezentat de emotivitate, afectivitate, relaționare, se regăsește la bărbat împins în inconștient sub formă de anima, așa cum pentru femeie, principiului feminin conștient ce constă în înclinația către afect și comunicare, îi corespunde în inconștient un principiu masculin reprezentat de gândire abstractă, raționalizare, sub formă de animus.

Atât atributele masculinității cât și cele ale feminității există în fiecare dintre noi în egală măsură și este la latitudinea noastră pe care alegem să le manifestăm. Diferența constă în gradul lor de activare. Unele sunt latente, potențiale, neutilizate sau blocate, altele sunt trezite într-o măsură mai mică sau mai mare, dinamizate sau chiar amplificate. La nivel fizic, Prinicipiul Masculin este dominant într-un bărbat iar Principiul Feminin este dominant într-o femeie.

Ideea pe care doresc să o subliniez aici este că suntem ființe întregi și nu jumătăți, că avem în interiorul nostru tot ceea ce avem nevoie ca să reușim în viață și că poveștile

romanțate despre "jumătăți" pot duce la multă tristețe și sentimente de gol atunci când suntem singuri sau la probleme, neînțelegeri și conflicte atunci când suntem în cuplu. De ce?

Pornind de la ideea că ai nevoie de cineva să te completeze, vei trăi tot timpul cu sentimentul că nu ești suficient, că trebuie să-ți legi viața de cineva ca să poți să fii ok. Este ca și cum ai avea două picioare, însă pentru că ți s-a tot repetat că ai doar unul, mergi într-un picior și cauți pe cineva pe care să te sprijini ca să poți să mergi bine. Dupa cum vezi și tu, este un total nonsens. Ce ar fi să vezi că ai două picioare și că poți să le folosești pe amândouă?

Cum ar fi să-ți dai seama că ai tot ceea ce-ți trebuie ca să fii ok cu tine însuți și cu viața ta?

Mergând pe aceeași idee, atunci când tu crezi că ție îți lipsesc anumite lucruri (tot pentru că ți s-a repetat că nu le ai), vei avea tendința să le cauți la altcineva. Există mari șanse să le găsești, pentru că vei fi atras de ele ca un magnet, însă de multe ori ele vin la pachet și cu alte lucruri de care nu ai nevoie sau chiar îți sunt dăunătoare.

De exemplu, o femeie care este crescută să creadă că ea este slabă, sensibilă, fragilă și că trebuie să-și găsească un barbat "puternic" pe care să se sprijine și de care să devină dependentă, va avea tendința să se supună, chiar să accepte și abuzul (verbal sau fizic) în viața sa. Va percepe acele manifestări agresive și dominatoare tot ca pe un simbol al puterii, iar ea, crezând că este "neputincioasă", se va supune în fața autorității.

Acceptarea abuzurilor de orice fel, plecarea capului și atitudinea de victimă spășită nu fac altceva decât să întărească acele comportamente abuzive deoarece oamenilor, de cele mai multe ori, li se activează în mod inconștient agresivitatea atunci când îi văd pe ceilalți slabi și neputinicioși, iar în funcție de personalitatea lor aleg sau nu să dea frâu liber acestei agresivități.

Pe de altă parte, sentimentul neputinței provine și din cauza faptului că o persoană nu se simte valoroasă în mod intrinsec, adică suficient de bună pentru ceea ce este ea,

așadar așteaptă această validare din exterior și tocmai de aceea încearcă la nesfârșit să își mulțumească partenerul fiind dispusă să facă tot felul de compromisuri și sacrificii. Însă, cât de mult respectă, de fapt, un bărbat o femeie pe care o simte slabă, pe care simte că o poate controla și manipula după bunul plac, o femeie care renunță la sine și acceptă să fie tratată cu lipsă de respect? Cât de mult respectă un bărbat o femeie pe care o poate determina să i se supună prin promisiuni fără fond și șantaj emoțional?

Sentimentul propriei slăbiciuni provine și din cauza faptului că acea persoană le permite altora să se poarte cu lipsă de respect față de ea, că nu ia o poziție clară și fermă în ceea ce privește granițele și limitele ei. Acționând în acest fel își predă puterea în exterior, deoarece ajunge să depindă de bunăvoința altora. Se simte lipsită de putere și se învinovățește pentru că nu se poate iubi și respecta mai mult, însă nu conștientizează faptul că această iubire și respect de sine ar crește tocmai în momentul în care nu le-ar mai permite altora să îi încalce teritoriul, sau în alte cuvinte, să treacă peste ea. Nu putem aștepta ca situațiile care ne produc suferință să se schimbe sau să dispară pentru ca noi să ne simțim mai bine în propria piele, să ne iubim și să ne prețuim mai mult, ci procesul este exact invers.

În cazurile cele mai grave, acea femeie se va simți și vinovată de pretinsa nefericire a partenerului ei și de trăirile și reacțiile acestuia deși acest sentiment îi este indus prin manipulare și șantaj emoțional, și va crede că merită acele manifestări disfuncționale. Însă nimeni nu este responsabil de ceea ce simțim noi, decât noi înșine, și nimeni nu ne poate face să ne simțim într-un fel anume decât cu permisiunea noastră. Putem, în schimb, să îi facem pe ceilalți să creadă că ei sunt responsabili de trăirile noastre, inducându-le sentimente de vinovăție, tocmai pentru a-i determina să ne corespundă nevoilor și dorințelor egoiste.

Cum ar fi dacă ne-am redobândi puterea interioară?

Atunci când credem că suntem “mici și neînsemnate” vom fi foarte ușor impresionate, ne vom supune și îi vom urma pe cei care afișează un anumit tip de autoritate sau dețin simboluri de status și rol.

Are mașină, are bani, are compania lui sau este o persoană cu poziție în societate, deci este un om puternic de care este bine să devenim dependente.

Cum ar fi dacă ne-am redobândi puterea interioară, am deveni încrezătoare în forțele proprii și nu am mai avea nevoie să ne sacrificăm pe noi înșine doar ca să ne atașăm de o imagine a "puterii" care să ne confere iluzia siguranței?

Indiferent ce ți s-a spus, ai în interiorul tău tot ceea ce ai nevoie ca să reușești în viață, nu ai nevoie de nimeni de care să devii dependentă sau care să te facă "sclava" lui, într-un fel sau altul.

Caută să devii tu însăți propriul tău salvator, cultivă-ți puterea interioară, construiește-ți o viață de care să fii mândră, iar cand vei întâlni persoana potrivită, veți putea să trăiți împreună ca "prinț" și "prințesă" — de la egal la egal.

O relație armonioasă, echilibrată și evolutivă pentru ambii parteneri este cea în care nu avem nevoie de celălalt, însă alături de care ne desăvârșim fericirea.

O relație împlinită este între două ființe "întregi" care se iau de mână și merg alături, unul lângă altul, în viață. O relație în care mereu unul dintre parteneri conduce și îl trage și pe celălalt în direcția lui, fără ca cel din urmă să-i opună rezistență (pentru că nu-și cunoaște sau nu-și dă voie să-și exprime personalitatea) nu este o relație armonioasă și echilibrată.

Cel mai important lucru, înainte de a intra într-o relație, este să afli cine ești, să te iubești și să te prețuiești, să ai încredere în tine și în forțele tale și să nu ai nevoie de nimeni.

Atunci când vei accepta sa intri într-o relație o vei face cu un alt întreg, cu o ființă autonomă și de sine-stătătoare din toate punctele de vedere, alături de care să-ți desăvârșești bucuria de a trăi. Astfel nu vei fi nevoită să faci compromisuri și sacrificii, să te lași călcată în picioare pentru că tu crezi că nu te descurci de una singură, ci vei avea lângă tine un partener cu care vei comunica cu respect și iubire autentică, iar deciziile le veți lua prin consens.

3. Iubirea are capacitatea de a-l transforma pe celălalt.

Există în societatea noastră credințe conform cărora femeia este cea care are responsabilitatea și puterea de a aduce un bărbat pe "calea cea bună", de a dezvolta și menține o relație.

Tocmai pentru că de multe ori intrăm în relații din motive care nu au legătură cu iubirea, ci cu altceva, ajungem să ne ghidăm după tot felul de credințe disfuncționale și așteptări iluzorii, făcându-ne astfel așteptări nerealiste și preluând responsabilități care nu ne aparțin.

Unele dintre motivele pentru care stai într-o relație și care nu au legătură cu iubirea, ci cu altceva, sunt următoarele:

♥ nu vrei sa fii singură, fie pentru că ți se pare că solitudinea este un stigmat social, fie nu știi să dai un sens vieții tale, fie nu crezi că te poti descurca singură

♥ esti dependentă material de partener sau nu îți dorești să pierzi ceea ce ai

♥ te sacrifici pentru copii

♥ ți-e teamă de gura lumii, de ceea ce ar spune alții dacă nu ai avea o relație

♥ ai o vârstă și este timpul să te așezi la casa ta

♥ ai o vârstă și crezi că nu vei mai găsi pe nimeni cu care să ai o relație

♥ "de ce să caut altceva, toți bărbații sunt la fel… mai bine stau cu răul pe care îl cunosc"

♥ nu ai un job, o carieră sau un statut social, așa că ai nevoie de toate acestea de la partenerul tău

♥ te-ai obișnuit cu conviețuirea, preferi comoditatea chiar daca nu ești fericită, deși relația voastră nu mai are de mult conținut

♥ vrei să ai pe cineva cu care să mergi în concedii, la nunți și botezuri

♥ nu poți să pleci pentru că aveți rate la bancă, afaceri sau alte lucruri în comun

♥ nu mai vrei să o iei de la început

♥ ai investit prea mult în relație, ai făcut prea multe compromisuri ca să renunți la tot efortul tău (inutil de altfel)

♥ și lista poate continua…

Astfel, poate că din teama de singurătate, sau din alte motive enumerate mai sus, accepți să trăiești lângă un partener pe care, de fapt, nu îl iubești pentru ceea ce este, ci pentru ceea ce ți-ai dori să fie, și încerci, astfel, să îl schimbi. Făcând o analogie cu lumea basmelor, încerci să transformi un broscoi într-un prinț, tocmai în ideea că te simți incompletă fără prințul tău.

Așadar, aici nu este vorba despre iubire, căci până la urmă este un gest egoist să încerci să schimbi pe cineva pentru a-ți corespunde nevoilor și dorințelor tale, ci despre nevoie, dependență, atașament și interese.

Poate că o astfel de realitate este greu de acceptat deoarece de multe ori oamenii confundă iubirea cu nevoia și cu dependența însă iubirea nu are nimic de-a face cu acestea.

Atunci când confundăm iubirea cu nevoia și cu dependența ceea ce stau la baza sentimentelor noastre sunt atașamentul, afecțiunea și frica de a-l pierde pe celălalt sau frica de singurătate. Ne "agățăm" de partener pentru că fericirea noastră depinde de el și deoarece credem că nu ne putem descurca fara acesta, fie el broscoi sau prinț.

Așadar, ajungem să credem într-un nou mit, cel al "iubirii" transformatoare.

Basmele, romanele, mass-media, credințele preluate de la părinții și bunicii noștri, transmise din generație în generație, promovează o femeie datoare să iubească pentru "a face ceva din bărbatul de lângă ea". Este poate una din cele mai mari iluzii ale timpului nostru, iluzie ce distruge relații și mai grav, suflete. Și pe cel al femeii dispuse să se sacrifice și pe cel al bărbatului, care, având lângă el pe cineva care face totul, nu va avea posibilitatea de a învăța să stea pe propriile picioare și să fie responsabil pentru viața lui. Este foarte simplu s-o lase pe cea de lângă el să-și asume aceste responsabilități, dacă e

bine, e bine pentru că au făcut împreună, dacă e rău, e tot bine pentru ca el are pe cine să dea vina.

Frumoasa care, prin iubire, rupe vraja și transformă Bestia într-un Prinț minunat și iubitor, stăpânește credințele majorității femeilor din timpuri îndepărtate până în zilele noastre. Ideea minunată a acceptării și iubirii necondiționate promovată de acest basm, este din păcate greșit înțeleasă, preluându-se doar ideea că o femeie poate transforma un bărbat prin dragostea ei. Este una dintre cele mai dureroase experiențe trăite într-o relație, să încerci să-l faci bun și iubitor pe cel de lângă tine și în același timp una dintre cele mai mari iluzii. Nimeni nu se schimbă prin efortul celuilalt ci prin propriul efort, nimeni nu se schimbă pentru că vrea partenerul ci pentru că vrea el însuși să facă ceva constructiv pentru viața lui. Chiar dacă ne lasă impresia că s-a schimbat pentru a nu pierde avantajul de a avea o "slugă iubitoare și răspunzătoare pentru tot", cu prima ocazie va reveni la vechile comportamente. Este vorba aici despre bărbații dependenți, dependenți de băutură, de droguri, de jocuri de noroc, de sex, de bani, iresponsabili, indiferenți, uneori chiar violenți, dependenți de o substanță, de o stare, de o relație, în special de o relație cu o femeie dispusă să se sacrifice și să îndure suferința în speranța că iubirea ei îl va schimba. În percepția multor femei, aceștia sunt "the bad boys", adică băieții răi față de care se simt atrase deoarece în proiecția lor ele compensează lipsa lor de putere cu atributele pe care le atribuie acestor bărbați, confundând încercările lor de control și dominare (care provin tocmai din fragilitatea eului lor) cu puterea autentică. Un om nu dovedește că este puternic atunci când îi controlează și îi domină pe cei din jur, când îi determină pe aceștia, prin manipulare, șantaj emoțional sau inducerea fricii, să facă ceea ce el își dorește — atunci este doar agresiv și devine intruziv atingându-și obiectivele într-o manieră lipsită de respect prin încălcarea granițelor celorlalți.

Nevoia de control și dominare provine dintr-o nesiguranță proprie. Atunci când cineva nu este sigur că se poate descurca pe cont propriu, când satisfacerea nevoilor lui depinde de alți oameni, când nu se simte suficient de puternic sau se îndoiește de sine, când simte că nu are control asupra lui sau asupra vieții sale, va încerca să îi controleze pe ceilalți deoarece i-a investit cu responsabilitatea bunăstării personale.

Dacă acel om se simte slab pe interior, pentru a masca această slăbiciune, pentru "a nu se da de gol", sau ca măsură preventivă de apărare, poate adopta atitudini și comportamente agresive cu scopul de a-i împiedica pe ceilalți (prin inducerea fricii) să îl atingă în punctele sensibile și a-și asigura în continuare această bunăstare personală.

Având o stimă de sine scăzută unele femei acceptă orice fel de comportament din partea acestor gen de bărbați, fericite fiind că "ei" le acordă tocmai lor atenție. Se lasă manipulate și șantajate emoțional, se lasă folosite de ei și se autoiluzionează că doar ele îi înțeleg cu adevărat și că, dacă le vor fi alături, dacă îi vor iubi și accepta necondiționat, la un moment dat vor trăi alături de ei ca în poveștile cu prinți pe care le-au auzit în copilărie.

Dar asta nu se va întâmpla niciodată…

Este o iluzie să credem că putem schimba comportamentele indezirabile ale unei alte persoane prin puterea iubirii și a sacrificiului de sine, deoarece aceste comportamente sunt doar consecințele unor atitudini, valori și credințe adânc întipărite în structura de personalitate a persoanei respective, precum și a educației și modelelor pe care le-a urmat. În plus, un bărbat nu va respecta cu adevărat o femeie care se lasă pe ea pentru a-i face pe plac oricând dorește, care nu are o anumită fermitate, demnitate și mândria propriei valori și este dispusă să accepte orice, oricând, ci doar va profita cât de mult se poate de această situație. Cu cât te vei strădui mai mult să faci orice pentru a-i câștiga atenția și iubirea, cu atât mai mult el îți va pune la încercare limitele până la care ai fi dispusă să mergi. Nu trebuie să te comporți așa cum vrea el din teama de a-l pierde, pentru că nu ești o jucărie, ci o ființă umană cu propriile nevoi și dorințe. Dacă te șantajează emoțional și nu ține cont de tine, poate că "a-l pierde" nu este tocmai un lucru rău.

A-l ierta de nenumărate ori doar pentru că vine spășit invocând fel de fel de scuze pentru comportamentele sale care te-au rănit (chiar dând vina pe tine) și pretinzând să îl înțelegi și să uiți totul dacă îl iubești sau de dragul relației, a crede în promisiuni că pe viitor nu se va mai întâmpla și că totul va fi bine, reprezintă doar modalități prin care tu continui să te autoiluzionezi și să trăiești în loc de o poveste de dragoste, o poveste a amăgirii…

Astfel de scenarii nu au un final fericit și cu siguranță meriți și poți mai mult de atât! Dacă acest gen de femeie își va părăsi partenerul, sfârșită de puteri, el va căuta inconștient alta care va face același lucru pentru el. Și ea la fel… va perpetua această suferință cu altcineva pe care crede că iubindu-l îl va transforma.

Soluția este conștientizarea acestui comportament distructiv și asumarea hotărârii de a-l schimba, iar dacă ne este greu să facem asta singure, putem oricând să cerem ajutor. Este bine de acceptat faptul că daca cineva nu ne tratează cu dragoste și respect, îndepărtarea lui de lângă noi este singura soluție dezirabilă, dacă nu dorim sa trăim mulți ani de suferință alături de acea persoană. Cu siguranță îndepărtarea de el va durea pentru un timp dar, ce este foarte important, ne vom vindeca și vom avea capacitatea apoi să alegem în viața noastră ceea ce ne dorim cu adevărat.

Miturile promovează idealuri, idealurile promovează căutări absurde și neîmplinite pentru că ele, idealurile, sunt propria noastră creație. Idealurile sunt inutile în relații pentru că sunt prin definiție imposibil de atins. Perfecțiunea este în această lume o noțiune abstractă, a fi perfectibil însă este altceva. O atitudine mult mai potrivită și care va aduce mai multă înțelegere și mulțumire în cuplu este aceea de acceptare a persoanei de lângă noi, cu valorile, personalitatea și identitatea sa.

Dacă ești printre acele persoane care au o relație fericită și împlinită și poți să spui cu sinceritate că îți iubești partenerul pentru ceea ce este el, pentru cum te simți cu el, pentru tot ceea ce aduce el în viața ta, pentru faptul că evoluați împreună, pentru că ești liber să fii tu însăți, pentru că te simți prețuită, respectată și admirată, pentru că te face să te simți special/ă, pentru că îți place să îi dăruiești și reciproca la toate acestea este valabilă, ești o persoană care a înțeles care este sensul și scopul relațiilor. Ai înțeles ce înseamnă iubirea.

4. Partenerul perfect ne va satisface toate nevoile

Când îți creezi așteptări în privința partenerului tău, poți să fii dezamagită și să suferi. Când te autoiluzionezi, când te amăgești că el va face un anume lucru pentru tine și asta nu se întâmplă, suferi din cauza deziluziei și dezamăgirilor.

Care este de fapt cauza suferinței tale? Faptul că el nu a făcut ce ai vrut tu sau faptul că ți-ai creat așteptări, iluzii și amăgiri?

Partenerul tău nu a venit pe lume ca să-ți satisfacă ție nevoile și dorințele sau să joace în filmul pe care tu îl creezi în mintea ta.

Dacă el își dorește și simte să facă pentru tine un anumit lucru, este perfect, iar dacă nu, nu are niciun rost să suferi; acceptă că nimeni nu îți este dator să trăiască în acord cu dorințele tale.

Bazează-te în primul rând pe puterea ta, fii tu cea care are grijă de tine și nu te mai folosi de alți oameni ca să-ți satisfaci nevoile și dorințele egoiste.

Trăiește o viață fără așteptări, amăgiri sau iluzii, iar astfel vei fi liberă și puternică.

Atunci când fericirea noastră depinde de altcineva sau de altceva din exterior suntem asemeni copilului mic a cărui supraviețuire depinde de părinți, numai că în cazul nostru este mai mult vorba de o supraviețuire emoțională decât de una fizică. Astfel, nu conștientizăm un aspect esențial al ființei noastre și anume capacitatea de auto-împlinire care are întotdeauna la bază iubirea de sine.

Un scenariu prin care încercăm să transformăm acest mit în realitate, este acela în care cei doi parteneri joacă un joc psihologic în care se poziționează în rolurile de "victimă", "agresor" și "salvator" (acest triunghi dramatic este descris pe larg și în literatura de specialitate). Cum arată această interacțiune? De exemplu, ea (sau el) are anumite așteptări, își creează diferite scenarii în minte despre cum ar trebui să fie sau să se comporte partenerul (uneori i le comunică, alteori nu), iar apoi dacă persoana vizată nu este sau nu se manifestă așa cum "era de așteptat", se naște o dramă. Ea (sau el) spune că se simte nedreptățită, suferă, plânge, șantajează emoțional, este profund nefericită; pe scurt, este o victimă. Cel care nu a corespuns nevoilor și dorințelor egoiste ale "victimei" este "agresorul" — pentru că, nu-i așa, a refuzat să-i facă pe plac victimei, astfel că

victima consideră că i-a făcut rău. Pentru ca victima să fie din nou fericită, trebuie ca agresorul să-și recunoască vina, să-și pună cenușă în cap, să se simtă vinovat și rușinat pentru faptele sale reprobabile și să cedeze lacrimilor "victimei", iar astfel se transformă în "salvator".

Ceea ce am scris mai sus este doar o singură variațiune a acestui scenariu, însă exemplele pot fi multe și diferite, cu aceeași actori — victimă, agresor și salvator.

Cine deține de fapt puterea în acest joc? Victima. Ea este cea care nu-și asumă responsabilitatea pentru propria viață și, până la urmă, pentru propria fericire, ea este cea care are tot felul de așteptări de la alți oameni, ea este cea care manipulează și șantajează emoțional, ea este cea care are nevoie de tratamente speciale și care dictează cum și ce ar trebui să facă alții pentru ca ea să fie fericită.

Nicio persoană nu este cu adevărat o victimă, decât dacă alege să se simtă așa. O victimă nu-și asumă responsabilitatea vieții proprii, așa că își dorește să-i determine pe alții să facă asta pentru ea. De fapt, victima este agresorul de cele mai multe ori.

Nimeni nu a venit pe lume ca să trăiască pentru altcineva, nimeni nu este responsabil de fericirea altcuiva. Dacă ești într-o relație și te simți bine alături de partenerul tău și îl iubești pentru ceea ce este, este perfect. Dacă nu, nu se poate face nimic, deoarece nu ai dreptul să le ceri altora să se schimbe pentru tine, să fie sau să se comporte în alt fel decât își doresc ei, doar ca să-ți facă ție pe plac.

5. Dacă există o mare atracție sexuală atunci există și o mare iubire

Din punct de vedere evoluționist, misiunea cu care am fost înzestrați a fost supraviețuirea și înmulțirea. Când vorbim despre înmulțire, vorbim despre atracție sexuală. Ne dorim să fim dezirabili din punct de vedere sexual și să ne crească această dezirabilitate, tocmai pentru că acest lucru ne garantează cumva dreptul la viață. În esență suntem organisme biologice și cu cât ne percepem pe noi înșine ca fiind mai dezirabili, și primind și feedback-uri pozitive de la ceilalți, cu atât mai mult percepem că avem dreptul de a trăi.

Bărbații sunt foarte atrași de felul în care arată o femeie și caută acele femei al căror corp transmite o stare bună de sănătate deoarece numai așa pot avea garanția că un copil se va naște sănătos și că genele lui vor fi transmise mai departe. Din motive evoluționiste, femeile nu sunt atrase de aceleași lucruri de care sunt atrași bărbații ci de acele trăsături care le-ar garanta atât lor cât și copiilor supraviețuirea. Revenind în zilele noastre, acele trăsături sunt reprezentate prin simboluri de status și rol. De aceea bărbații urmăresc să aibă mașini, mușchi, bani, conturi în bancă, afaceri și așa mai departe, pentru că ele reprezintă simboluri de status și rol, care sporesc acea dezirabilitate sexuală și ca atare femeile vor fi atrase de ei.

Sexualitatea reprezintă, așadar, un factor puternic motivator al acțiunilor noastre.

Putem confunda dorințele fizice intense cu iubirea adevărată poate și din cauza faptului că undeva, în inconștient, percepem sexualitatea ca pe ceva murdar, de care nu avem dreptul să ne bucurăm dacă nu este însoțită și de iubire sau daca nu se desfășoară în cadrul unei relații "stabile". În primul rând, acest lucru se întâmplă din cauza faptului că suntem încă tributari unei educații punitive de tip religios, care contravine naturii și firii umane. Sexul, dacă este în afara căsătoriei, este considerat un păcat, de care ar trebui să te rușinezi și pentru care vei arde în iad. Mi se pare extrem de interesant cum dogmele religioase atacă direct plăcerile umane și mereu m-am întrebat, retoric evident, oare în ce scop fac asta? Ok, înteleg partea în care ni se induce o anumită formă de morală care să ne diferențieze de animale, însă un om rațional poate să-și stăpânească și singur pulsiunile exagerate, cele care contravin bunului simț.

În al doilea rând, fetele sunt crescute de părinții lor cu diferite temeri, în care li se induce ideea că sexul este ceva murdar, că băieții profită de ele, ca ele îi "cedează" unui bărbat dacă fac sex cu el; sunt considerate "femei de moravuri ușoare" — pentru a mă exprima elegant, și le sunt adresate alte asemenea apelative care doresc să le facă să se rețină și să se simtă prost dacă își asumă pulsiunile sexuale. Dar însăși ideea de a fi virgină până la căsătorie mi se pare o degradare a acelei fete- valoarea ei constă doar în himenul ei?

Această idee cu virginitatea femeii a pornit de acum multe mii de ani când oamenii erau nomazi și trăiau doar din roadele pământului peste care treceau. Apoi, la un moment dat, au descoperit că pot să-și cultive singuri pământurile și că nu mai trebuie să se plimbe mereu în căutarea hranei. Astfel a apărut și noțiunea de proprietate. Odată ce deținem o proprietate, vrem să ne asigurăm că o putem lăsa mai departe moștenitorilor noștri și nu ai altora. Astfel că, femeia trebuia să fie virgină, iar daca era prinsă că își înșeală bărbatul, era repudiată sau chiar putea fi omorâtă de acesta- ceea ce se mai întâmplă și astăzi în anumite părți ale globului. Și toate acestea doar ca să fim siguri că ceea ce este al nostru, rămâne progeniturilor noastre și nu altora. Odată constituită, biserica și religia au adoptat aceste credințe și acest mod de viață "păgân" si le-au transformat în "păcate". Multe dintre simbolurile și credințele prezente în religie sunt de fapt adaptări ale cutumelor formate de-a lungul timpului, chiar și din perioada în care se credea în mai multe zeități. Însă despre toate aceste aspecte vom vorbi cu o altă ocazie.

Ideea pe care vreau să ți-o împărtășesc este destul de simplă și în acord cu natura umană.

Atât bărbații cât și femeile își doresc să facă sex, la fel cum își doresc să mănânce, să doarmă, să respire sau să bea apă. Sexul este o nevoie fiziologică, naturală și firească. Nu este nimic murdar, mai ales că se presupune că faci dragoste cu persoana pe care o dorești sau o iubești. Nu încurajez sexul ocazional, deoarece pe lângă descărcarea fiziologică, ființa umană are nevoie și să se simtă conectată emoțional la persoana cu care are o interacțiune sexuală- mai mult femeile decât bărbații, însă și ei preferă să facă dragoste cu o persoană pe care o prețuiesc și o iubesc.

O viață sexuală regulată și satisfăcătoare reprezintă un deziderat pentru orice ființă umană și este precursorul unui echilibru psihic, emoțional, hormonal și fizic normal.

Atât femeile cât și bărbații ar trebui să-și asume sexualitatea lor, să o accepte și să o îmbrățiseze ca fiind o nevoie umană fundamentală dar să conștientizeze faptul că atracția sexuală este ceva complet diferit de iubire.

Dacă te simți vinovată de faptul că ai trăit niște lucruri extrem de intime cu o persoană de care nu ești atașată din punct de vedere emoțional, pentru a scăpa de această vinovăție poți începe să investești în crearea unei relații cu o persoană care, de fapt, nu este compatibilă cu tine.

Erotismul și atracția nu garantează iubirea deși compatibilitatea sexuală este o condiție importantă a unei relații complete.

COMPLEXUL CENUȘĂRESEI

Fiecare îndrăgostit sau îndrăgostită își trăiește povestea de dragoste conform personalității sale și absenței sau prezenței obstacolelor care pot apărea.

Femeile cu o orientare de personalitate de tip dependent vor fi mult mai predispuse să se agațe de un bărbat de la care așteaptă o anumită salvare. Acest bărbat va deveni pentru ele un "salvator magic". Dar ce este un salvator magic?

Erich Fromm spunea că există un gen de persoane a căror viață este în întregime legată de o oarecare putere exterioară lor. Așteaptă să fie protejate de "ea", doresc să fie în grija "ei", caută îndrumare la "ea" și o fac, de asemenea, pe "ea" responsabilă de oricare din urmările propriilor acțiuni.

Proprietatea esențială a acestei puteri este de a îndeplini o anumită funcție, anume a proteja, ajuta și dezvolta pe celălalt, de a fi cu el și de a nu-l lăsa niciodată singur. Așadar, acel "X" care are aceste calități poate fi numit "salvatorul magic".

Bineînțeles, de obicei "salvatorul magic" este personificat: el este conceput ca Dumnezeu, ca un principiu sau ca persoane reale, cum ar fi părintele, soțul, soția sau superiorul. Este important să observăm că atunci când persoane reale capătă rolul de salvator magic, ele sunt investite cu calități magice.

Acest proces al personificării salvatorului magic poate fi observat frecvent în ceea ce numim "îndrăgostire". O persoană care are o astfel de raportare la salvatorul magic caută să-l găsească în carne și oase. Dintr-un motiv sau altul, adesea susținut de dorințe sexuale, îi conferă unei anumite alte persoane acele calități magice și o transformă pe aceasta într-o ființă de care se leagă și de care depinde întreaga sa viață.

Motivele pentru care o persoană este legată de un salvator magic sunt o incapacitate de a sta singur și de a-și exprima pe deplin potențialitățile individuale. O astfel

de persoană așteaptă să obțină tot ce așteaptă de la viață prin intermediul salvatorului magic, nu prin propriile sale acțiuni. Centrul vieții se deplasează de la propria persoană la salvatorul magic și preocuparea constantă este cum să-l manipuleze pe "el" pentru a nu-l pierde și cum să-l determine să facă ceea ce vrea ea și chiar să-l facă responsabil de ceea ce este ea însăși responsabilă.

În cazurile extreme, întreaga viață a unei persoane constă, aproape în întregime, din încercarea de a-l manipula pe "el", prin diferite mijloace: pentru unii principalul mijloc de manipulare este supunerea, pentru unii "bunătatea", pentru alții suferința.

Dacă salvatorul magic este personificat într-o persoană reală, dezamăgirea care urmează atunci când ea nu corespunde așteptărilor noastre — și cum așteptarea este una iluzorie, orice persoană reală ne dezamăgește inevitabil — alături de resentimentul rezultat din supunerea față de acea persoană, duc la conflicte permanente. Acestea se sfârșesc uneori doar prin despărțire, care este de obicei urmată de alegerea unui alt obiect de la care se așteaptă să împlinească toate speranțele legate de salvatorul magic.

Acest ciclu poate continua la nesfârșit până în momentul în care persoana conștientizează că nu poate obține prin manipularea unei forțe magice ceea ce poate obține doar prin propria sa activitate.

Dorința inconștientă a unor femei de a fi luate în grijă de alții este, în fapt, o frică de independență și una din cauzele care le mențin pe acestea în relații disfuncționale. Acest "complex al Cenușăresei" este un amalgam de sentimente, atitudini și frici care le determină pe femei să-și nege, să-și suprime sau să nu aibă suficientă încredere în propriile abilități și este specific femeilor care deși au multe calități reale, nu sunt capabile să se bazeze pe forțele proprii și să acționeze pentru a-și transforma viața așa cum doresc. Ele nu au încredere în ele însele și așteaptă ca cineva din exterior să le pună în valoare și să le ajute să creadă în ele, asemenea Zânei Bune și Prințului din poveste. Aceste femei nu cred că pot răzbi prin propriile forțe, au foarte puternic înrădăcinată această credință distructivă a neputinței și chiar ajung la o discrepanță foarte mare între ceea ce-și doresc (imaginează) și ceea ce se petrece concret în viața lor.

Cenușăreasa vrea într-adevăr schimbarea vieții sale, vrea transformarea profundă, vrea ca ceva magic să se întâmple. Dar se mulțumeste cu visatul, cu doritul, cu o atitudine irațional de pasivă. Într-un sens concret și palpabil nu întreprinde nimic. Și, deloc întâmplător, ca în basmul Cenușăresei, apar în viața ei personaje negative care îi îngreunează drumul spre fericire și împlinirea viselor, care o subapreciază, o critică, îi minimalizează valoarea.

Femeile care au complexul Cenușăresei se atașează foarte mult de bărbatul cu care au o relație. Gravitează foarte mult în jurul nevoilor bărbatului sau familiei neglijându-si foarte mult nevoile proprii. Acest gen de femeie trăiește interior sentimentul (conștient sau inconștient) că ea nu merită prea mult. De aceea nu are capacitatea de a-și exprima dorințele și nevoile nici măcar față de ea însăși, cu atât mai puțin față de partenerul ei.

Zi dupa zi acumulează în felul acesta frustrări, însă nu acționează pentru a schimba ceva. Ea se refugiază într-un vis steril sperând că va apărea într-o zi o Zână Bună care o va învăța ce să facă și îi va transforma zdrențele în haine de bal strălucitoare și abia atunci ceilalți vor fi capabili să o aprecieze la adevărata ei valoare și o vor trata ca pe o prințesă.

Dependența de partener o face să-l lase pe acesta să-i organizeze viața și asta în primul rând pentru că nu are curajul să-și asume propria viață. Așteaptă să fie ajutată, să fie ghidată pas cu pas, ca și cum responsabilitatea pentru propria viață nu i-ar aparține ei, ci iubitului, soțului sau altor persoane apropiate.

Unele femei spun “nu am încredere în mine pentru că nu m-a apreciat nimeni niciodata” sau “nu am încredere în mine pentru că în copilărie am fost foarte mult criticată”.

Da, ceea ce ni s-a petrecut în copilărie ne influențează, modul în care s-au comportat sau se comportă ceilalți cu noi ne afectează într-o măsură mai mică sau mai mare. Însă a venit momentul să renunțăm să mai fim Cenușărese, să ieșim din visare și pasivitate, să renunțăm la basmul cu Zâna Bună și Prințul salvator și să ne asumăm propria viață. Acum e momentul să acționăm pentru a ne pune în practică visele, indiferent ce s-a petrecut în viața noastră până acum.

Ceea ce o împiedică pe o femeie care are complexul Cenușăresei să fie împlinită nu este lipsa calităților sau oportunităților, ci faptul că ea rămâne la faza în care visează la ceea ce vrea și nu acționează în niciun fel pentru a obține ceea ce vrea. Această pasivitate ne afectează stima de sine pentru că, doar visând și neconcretizând nimic, ne dovedim zi de zi că nu suntem capabile, că nu avem valoare. De multe ori dăm vina pe ceilalți pentru incapacitatea noastră de a realiza ceea ce dorim, dar de fapt totul ține numai de noi, de alegerile noastre.

Pentru a simți că avem valoare e necesar să începem prin a fi atente la noi și apoi să avem curajul să ne punem în valoare. Când ne hotărâm să acționăm poate apărea sentimentul de teamă: teama de a nu greși, teama că nu vom fi perfecte, teama că cineva ne va critica, teama că nu ne vor fi apreciate eforturile etc. Dacă lăsăm frica să ne copleșească și nu acționăm, atunci vom rămâne o Cenușăreasă plină de potențialități, dar care nu va străluci niciodată.

Fiecare Cenușăreasă trebuie să înțeleagă că nu "mama vitregă" este motivul pentru care visele ei nu se împlinesc ci faptul că se ascunde în "cenușa de la gura sobei" sau "trebăluiește" prin casă și nu face nimic pentru a se pune în valoare și pentru a-și împlini visele.

Acțiunea este antidotul pentru complexul Cenușăresei.

Toate avem vise și ne dorim ca acestea să se împlinească. Ieși din visare și acționează concret acum. Ai traume emoționale? Acționează acum pentru a ți le vindeca. Metodele sunt foarte numeroase, trebuie doar să cauți. Nu ai încredere în tine? Acționează acum pentru a-ți mări încrederea în forțele proprii și stima de sine. Există metode eficiente și pentru aceasta. Vrei să realizezi ceva anume? Acționează acum și împlinește-ți visele.

RELAȚIILE TOXICE

Relațiile toxice sunt acele relații care ne trag în jos, în care suntem "nevoiți" să facem compromisuri și sacrificii, în care nu suntem fericiți și împliniți. Relațiile toxice sunte relații de dependență și co-dependență, relații abuzive, relații în care ajungem să renunțăm la noi, să ne transformăm de dragul celuilalt în ceea ce el dorește să devenim, relații în care în loc să experimentăm libertatea și bucuria experimentăm stagnarea, involuția sau regresul, relații care ne diminuează stima și încrederea în sine, dorința, pasiunea și entuziasmul pentru noi înșine, pentru ceilalți și pentru viață, relații în care oferim și oferim, luptăm și luptăm și tot timpul suntem "pe minus".

Ce înseamnă o relație de codependență?

Relațiile de codependență sunt cele mai disfuncționale relații pentru orice ființă umană. Deși partenerul codependent pare a fi tot timpul disponibil pentru celălalt, îl ajută și îl susține în orice, consecințele pe termen lung sunt devastatoare.

O relație în care unul dintre parteneri (sau ambii) îl ajută sau îl susține pe celălalt "așa cum este" — chiar dacă este vorba de dependențe (de alcool, droguri, de mâncare, etc.), de tulburări psihice sau comportamentale, de lipsă de responsabilitate, de imaturitate, sau de lipsă de realizare pe plan profesional, relațional, social, material, etc.

Într-o familie (sau într-un cuplu) în care unul dintre parteneri îi acceptă tulburările celuilalt este vorba despre o relație codependentă. Un partener care te înțelege că nu ai chef sa lucrezi și duce el tot greul, care îți cumpără băutură deși tu ești alcoolic, care îți acceptă manifestările comportamentale disfuncționale sau tulburările psihice- te înțelege că ești furios, depresiv, anxios și îți este alături fără să te îndemne să cauți ajutor de specialitate etc., este un partener codependent.

Un astfel de partener este dependent de nevoia de a fi util, de a ajuta, de a deține controlul asupra ta, făcându-te dependent de el prin tot ce face pentru tine. El are o stimă

de sine scăzută, are nevoie de atenție, afecțiune și de aprobare, chiar și de control și se sacrifică ca să le poată obține de la tine.

O persoană care pune nevoile tale deasupra propriilor sale nevoi — se sacrifică pentru tine, care te acceptă așa cum ești și nu te îndeamnă să cauți ajutor, își dorește ca tu să fii dependent de el pentru ca el să aibă un scop în viață.

În familiile de alcoolici, deși suntem tentați să dăm vina doar pe persoana care consumă alcool, partenerul de viață este cel care are un aport foarte mare în menținerea acelei adicții. Poate ai văzut emisiuni la TV cu persoane obeze, care nu se mai puteau mișca din pat, având 200-300 de kg, iar partenerul lor le era alături, iubindu-i așa cum sunt și făcându-le toate poftele alimentare. Acestea sunt doar două exemple foarte clare prin consecințele lor, însă în majoritatea cazurilor codependența este mai puțin vizibilă- sunt acele persoane care se oferă să facă totul pentru tine ca să nu-ți fie greu, care știu mai bine decât tine sau știu ce este mai bine pentru tine, care vor să știe tot ce faci, ce gândești, cum te simți, care îți află plăcerile (indiferent dacă sunt sau nu sănătoase pentru tine) și se străduiesc din răsputeri să ți le îndeplinească.

Cu cât mai disfuncțional ești și cu cât mai mult ai nevoie de ajutorul și susținerea (emoțională, materială sau de altă natură) a unui astfel de partener, cu atât mai mult se va simți acesta util. Dacă tu încerci să schimbi ceva, să ceri ajutor, să ieși din starea de dependență, cu atât mai disperat va deveni el (fie că este vorba de un membru al familiei tale sau partenerul tău de cuplu).

Într-o relație cu adevărat împlinită nu este vorba despre cât de multă nevoie ai de partenerul tău, ci de cât de mult îi poți oferi din prea-plinul tău. La fel și el ție.

Într-o relație în care confunzi iubirea cu nevoia, ești temător că ai putea să-l pierzi, devii gelos, posesiv, neliniștit, anxios, controlezi, urmărești ș.a.m.d.

Însă când iubirea înseamnă pentru tine dorința și putința de a dărui, nu de a cere, teama dispare. Știi că tu oferi din prea-plinul tău și, dacă sunteți compatibili, este suficient. Un om stă lângă tine pentru că se simte bine în compania ta, pentru că îi aduci un plus în existența sa, pentru că îi desăvârșești fericirea, armonia și împlinirea.

Dacă iubești cu adevărat și dacă sunteți cu adevărat compatibili (la nivel de credințe, valori, viziune și stil de viață) nu ai de ce să te temi.

Dacă simți teama de a-l pierde, întreabă-te cât de ok ești tu cu tine însăți? Stai cu partenerul tău din nevoie (și atunci nu este vorba de iubire, ci despre altceva) sau stai cu el pentru că îți înfrumusețează viața?

Iubirea este ceva ce poți să oferi doar din prea-plinul tău, nu din nevoia ta. Iubirea înseamnă să simți să dăruiești.

De multe ori confundăm iubirea adevărată, sănătoasă și evolutivă cu o pseudo-iubire în care partenerul nostru trăiește efectiv pentru și prin noi. Își lasă nevoile sale deoparte, se sacrifică și ne pune pe noi pe primul plan, ne este alături indiferent ce facem-fie că ne victimizăm, avem tulburări psihice sau dependențe de diferite tipuri, avem tulburări de comportament sau emoționale etc., vrea să ne ajute mai mult decât este cazul, bucurându-se de cât de mult depindem de el. Poate chiar face totul în locul nostru ca să ne fie nouă ușor, știe chiar și ce este mai bine pentru noi și ne dă diferite sfaturi, dar care, la o privire mai atentă, ne fac să devenim din ce în ce mai dependente de el.

Iubirea nu este compatibilă cu dependența.

Atunci când ești dependent de un om (fie pentru că existența ta depinde de bunăvoința acelei persoane, fie pentru că îți imaginezi că nu te poți descurca singură, fie că îl folosești pe celălalt ca să-ți umple golurile interioare, fie pentru că ai face orice doar ca să nu rămâi singură și să fii nevoită să te confrunți cu tine însăți etc.) apare teama de a-l pierde.

Teama duce la compromisuri, sacrificii, manipulare, șantaj emoțional, conflicte, zbucium și neliniște, încordare, vigilență, posesivitate, gelozie și control. Iar atunci când sunt prezente aceste lucruri, putem vorbi despre orice însă nu despre iubire.

Iubirea nu poate să existe decât atunci când există libertate — libertatea de a fi tu însăți și libertatea partenerului de a fi așa cum își dorește să fie. În orice relație funcțională, fiecare dintre parteneri alege singur să rămână sau nu în acea relație. Atunci când

ești constrânsă să stai alături de cineva (prin manipulare, șantaj emoțional, amenințări, pentru că te simți obligată sau constrânsă ș.a.m.d.) nu mai poate exista dorință, deoarece dorința la rândul ei este alimentată de libertatea de a alege.

Suferința din "iubire" nu este din iubire, ci este dată de egoismul și egocentrismul tău. Tu ai vrea ca partenerul tău să facă ce, când și cum îți dorești tu, iar dacă asta nu se întâmplă, suferi.

Știi să iubești atunci când nu cauți să legi cu lanțuri pe cineva de tine — nu ai nevoie de asta, deoarece ai atins maturitatea necesară ca să te bucuri de independența și de libertatea ta proprie și le respecți și la omul pe care îl iubești.

De asemnea, relațiile în care există abuz de orice fel, sunt relații toxice.

Nimeni nu plănuiește să intre într-o relație abuzivă. Cu toții ne dorim dragoste, nu abuz. Însă acest lucru se poate întâmpla și poți chiar tu să cazi în această capcană dacă nu ești atentă la primele semne care îți arată că ceva nu este ok cu felul în care se întâmplă lucrurile. Care ar fi acele semne?

Există persoane care la începutul relației sau în perioada de curtare sunt exagerat de atente și grijulii, care te copleșesc cu diverse cadouri, complimente și declarații de dragoste precum "Însemni totul pentru mine", "Nu aș putea trăi fără tine", "Ești dragostea vieții mele", "Nu am mai întâlnit niciodată pe cineva ca tine". Aceste persoane te flatează în permanență și sunt dispuse, aparent, să îți sară în ajutor indiferent despre ce ar fi vorba. Scopul acestor comportamente exagerate și false este să te determine să cedezi cât mai repede, să te convingă să îți iei un angajament față de acea persoană. Aici nu vorbim despre persoane cu intenții sincere, care prin natura lor sunt atente, grijulii și dispuse să ofere, ci vorbim despre manipulatori al căror scop este să te cucerească cât mai repede tocmai pentru a te determina prin control, șantaj emoțional, manipulare sau agresivitate să le satisfaci nevoile și dorințele egoiste.

De asemenea există persoane extrem de geloase și posesive care încearcă să își controleze partenerul. Acest control se poate manifesta începând de la a-ți spune cu ce să te îmbraci și cum să îți petreci timpul până la a-ți impune cu cine să te vezi ori să nu te

mai vezi, ce activități sociale să faci, ce decizii să iei în privința propriei vieți, fie ele pe plan personal, profesional, social sau familial, ca și cum ele ar ști ce e mai bine pentru tine. Un partener posesiv îți va aduce reproșuri dacă vei dori să petreci timp cu altcineva, te va șantaja emoțional și va încerca să te convingă de ce este mai bine și mai în folosul tău să petreci timp cu el, în loc de a petrece timp cu alții (fie că e vorba de prieteni sau membri ai familiei). Va face tot posibilul să te determine să te izolezi de ceilalți sau chiar îți va impune acest lucru. Acest gen de persoane te pot acuza de infidelitate sau că flirtezi cu alții, îți pot spune că nu suportă să te vadă în preajma altor bărbați sau femei pentru că te iubesc prea mult, că nu ar suporta să te piardă și că nu ar putea trăi fără tine.

Însă gelozia este o trăire care izvorăște din propria nesiguranță, din dorința de control sau este o proiecție a propriei tendințe către infidelitate. Atunci când tu ai o încredere în sine ridicată și o stimă de sine pe măsură, nu te temi de nicio "concurență". Știi că tu ești o ființă umană valoroasă, iar dacă partenerul tău dorește să fie cu tine, o va face pentru ceea ce reprezinți tu pentru el și nu își va dori pe altcineva tocmai pentru că tu ești un om extraordinar.

Controlul într-o relație duce la sufocare. Dacă tu crezi că poți să faci pe cineva să te iubească sau să ții pe cineva lângă tine prin inducerea de frică și teama de reacțiile tale negative, te înșeli. Cu cât mai mare este controlul, cu atât mai mult își va dori persoana de lângă tine să fie liberă, astfel că s-ar putea să obții exact acel lucru de care te temi cel mai tare.

Un alt motiv pentru care unii oameni își manifestă gelozia este că ei își conștientizează propriile tendințe către infidelitate sau poate chiar sunt infideli. Știind ce gândesc sau ce fac ei înșiși, își imaginează că și partenerul poate să gândească sau să facă ceea ce fac ei. Proiectăm asupra altora ceea ce este în interiorul nostru și îi suspectăm că sunt la fel ca noi. Gelozia nu aparține unui om sigur pe el, asumat și vertical. Contrar credințelor populare, gelozia, controlul și posesivitatea nu sunt dovezi de iubire, deoarece iubirea presupune libertate și încredere, ci pot constitui chiar premisele unei relații abuzive. Un partener care te iubește îți va permite să fii așa cum ești tu și nu îți va îngrădi dorințele și acțiunile.

Un partener care te iubește nu se va raporta la tine de pe o poziție de superioritate și nu se va aștepta ca tu să fii la dispoziția lui când are el chef, deoarece acest lucru este pur și simplu o lipsă de respect, iar respectul merge mână în mână cu iubirea.

Cineva care se așteaptă de la tine să îi satisfaci orice nevoie va recurge la fel de fel de mijloace pentru a obține ce își dorește, pentru a te face să te simți lipsită de putere și să i te supui, iar dacă nu va reuși acest lucru te va pedepsi pentru asta. Te va umili și te va jigni atunci când nu îi vei face pe plac, va încerca să te facă să te simți "mică" și neimportantă, se va îmbufna încercând să îți inducă sentimente de vinovăție și rușine (poate chiar de față cu alții).

O altă strategie de manipulare din partea partenerului tău este aceea de a poza în fața ta într-o persoană "sensibilă", determinându-te astfel să te porți cu el cu mănuși pentru a-i nu cauza o suferință sau o criză (de victimizare aș zice eu). Atunci când partenerul tău pare hipersensibil și reacționează la cel mai nesemnificativ gest de-al tău într-un mod exagerat cel mai probabil încearcă să te manipuleze. Un om matur din punct de vedere emoțional înțelege că partenerul său nu a venit pe lume pentru a-i satisface nevoile și dorințele egoiste, îi respectă libertatea și deciziile și nu va recurge la manipulare și șantaj emoțional simulând niște crize menite să îl facă pe celălalt să cedeze.

Toanele sau schimbările bruște de dispoziție ale partenerului reprezintă iarăși o metodă de manipulare prin care acesta încearcă să te determine să i te supui. Atunci când partenerul tău are un comportament imprevizibil, când are izbucniri de furie din cele mai nesemnificative motive sau gesturi ale tale cât de mult crezi că va dura până când va deveni violent cu tine? Bineînțeles că tot pe tine te va învinovăți de "ieșirile" sale. Prin aceste manifestări îți va induce frica iar tu va trebui să fii mereu în gardă ca nu cumva să faci sau să spui ceva "greșit" (adică ceva ce nu și-ar dori el)- iar libertatea ta unde mai este în acest caz?

Ești privată de libertate și atunci când te supui nevoilor și fanteziilor sale sexuale deși nu îți dorești acest lucru. Asta se numește VIOL, chiar dacă se întâmplă în cadrul unei relații. Adică, partenerul tău te poate forța să faci ce nu îți dorești, sau te poate determina să faci acele lucruri prin diverse presiuni, manipulări sau șantaje. Este oare o

dovadă de iubire faptul că partenerul tău nu ține cont de ceea ce simți și îți dorești tu? Poate că ar fi momentul să regândești relația.

Un alt lucru pe care ar fi bine să îl iei în considerare ar fi trecutul partenerului tău. Cât de multe știi despre relațiile sale anterioare? Cum s-a comportat cu fostele partenere? Are tendința să le învinovățească pe acestea pentru tot? Gândește-te că un om care nu își asumă partea sa de responsabilitate dintr-o relație poate foarte ușor să te învinovățească și pe tine pentru tot ce lui nu i se pare ok și poate foarte ușor să "te pedepsească" pentru asta.

Comportamentele pe care le-am descris mai sus sunt comportamente abuzive și dacă te confrunți cu ele în relația ta poate că ar trebui să îți pui niște semne de întrebare.

Pe de altă parte, poate că anii au trecut și ai rămas într-o astfel de relație în ciuda suferinței cu care te confrunți zi de zi. Se poate să fi căzut în această capcană, însă nici măcar să nu conștientizezi faptul că trăiești într-o relație abuzivă. Ajungem să percepem abuzurile ca pe ceva "normal", fie pentru că am fost obișnuiți de mici, din familie, cu acest gen de relaționări, fie pentru că ne desconsiderăm, avem o părere proastă despre noi înșine și credem că atât meritățm noi, fie pentru că ne-am îndrăgostit, am proiectat pe celălalt toată fericirea noastră și am ales să ignorăm semnalele evidente că ceva nu este tocmai ok. Așadar, nu am vrut să acceptăm că partenerul nostru nu este așa cum ni l-am imaginat și nu am vrut să renunțăm la relație în ciuda suferinței pe care ne-o cauzează. Am continuat să acceptăm o relație abuzivă mințindu-ne pe noi înșine că nu este atât de grav ce se întâmplă, că este doar o fază sau găsindu-ne scuze precum "în toate relațiile există conflicte", "oricum nu voi găsi pe cineva mai bun", "toți bărbații sunt la fel", "mai bine cu răul pe care îl cunosc" etc.

Partea proastă este că într-adevăr nu te ajută la nimic să înduri umilințe și suferințe, așadar sacrificiile pe care le faci sunt absolut în zadar, oricât ai spera la un final fericit. Poate că acum nu realizezi, însă mai devreme sau mai târziu lucrurile vor deveni mult mai grave decât sunt acum dacă nu decizi să pui punct abuzurilor și daca vei continua să trăiești în felul acesta.

O relație abuzivă nu se limitează numai la abuzul fizic, ci înseamnă mult mai mult de atât. Îți abuzezi partenerul când îți impui asupra lui agresivitatea pentru a-l controla și a-l determina să îți corespundă nevoilor și dorințelor. Îți abuzezi partenerul atunci când îți folosești puterea personală împotriva lui, când te folosești de încrederea pe care i-ai câștigat-o sau de starea lui de dependență sau neputință pentru a-l face să se simtă vulnerabil. Îți abuzezi partenerul atunci când îl insulți și îi vorbești urât (abuz verbal), când îl lovești, îl împingi (abuz fizic) când îl umilești, îl intimidezi, îl amenințI, faci presiuni asupra lui, îl șantajezi, îl descurajezi, încerci să îl faci să își piardă încrederea în sine (abuz emoțional), îl hărțuiești, îl învinovățești, încerci să îl faci să se simtă incapabil sau lipsit de speranță (abuz psihic), când îl forțezi să întrețină relații sexuale cu tine deși nu își dorește (abuz sexual), când nu îi permiți să aibă vreun control asupra banilor (abuz economic).

Un abuzator are probleme serioase care nu ar trebui trecute cu vederea. Un abuzator este conștient de ceea ce face, deși poate că nu este conștient neapărat de motivele pentru care a ajuns astfel. Un abuzator învață de mic să controleze și să manipuleze, învață de mic să fie violent și poate chiar îi face plăcere acest lucru. Un abuzator poate face rău doar de dragul de a face rău, satisfăcându-și astfel tendințele sadice prin suferința pe care le-o provoacă altora. Un om integru căruia nu îi stă în caracter să facă asemenea lucruri, nu le va face nici măcar o dată, nici măcar "din greșeală".

Violența și abuzurile nu apar de la început într-o relație, ci se insinuează treptat. Poți ajunge să crezi că atunci când se întâmplă prima dată este doar o întâmplare ocazională și singulară, că este o scăpare și, așadar, alegi să treci peste. Cu cât cedezi mai mult și mai des și cu cât renunți la puterea ta personală cu atât șansele ca abuzurile să se repete cresc. În momentul în care care cedezi o dată nu faci altceva decât să creezi premisele pentru ca abuzul să se repete.

Nu ai de ce să trăiești în suferință și durere, nu ai niciun motiv pentru care să accepți o relație abuzivă. Dacă te-ai regăsit în cele scrise mai sus poate că ar fi momentul să îți regândești relația.

CUM IUBEȘTE O REGINĂ

O regină se iubește și se prețuiește în primul rând pe sine și îi iubește pe ceilalți oferind din preaplinul său.

Când iubirea de sine lipsește, toate domeniile vieții suferă: relațiile de cuplu și cele interpersonale, viața profesională, sănătatea și aspectul fizic etc. Nu putem să trăim o viață în care să fim împlinite și fericite dacă nu avem o relație pozitivă cu noi înșine.

Ce putem face ca să ne iubim mai mult pe noi înșine?

În primul rând, conștientizează că vocile critice din mintea ta sunt preluate, de-a lungul timpului, de la cei din jur. Devalorizările, criticile, nemulțumirile pe care și le-au exprimat alții la adresa ta, le-ai interiorizat și au devenit parte din dialogul tău interior. Nefiind ale tale, poți foarte ușor să renunți la ele.

În al doilea rând, poate că ai făcut anumite "greșeli" în trecut și din cauza lor ți-a scăzut stima de sine și încrederea în tine. Poate că te simți vinovată și rușinată pentru ele și de aceea nu te poți ierta. Nu are niciun rost să continui să faci asta, ci cel mai bine este să accepți faptul că ai acționat atunci în funcție de ceea ce ai simțit și ai gândit în acel moment. Învață din greșeala respectivă, nu o mai repeta, repară ceea ce poți repara și mergi mai departe. Suntem oameni și greșim uneori — important este să învățăm din greșelile noastre și să evoluăm.

În al treilea rând, nu-ți mai petrece timpul cu oameni care te fac să te simți rău cu tine însăți. Dacă ai în preajma ta persoane care te critică, te devalorizează, nu te acceptă așa cum ești, te manipulează sau te șantajează emoțional, îndepărtează-te pur și simplu de ele. Nu ai venit pe lume ca să corespunzi nevoilor și dorințelor egoiste ale altora. Dacă te plac așa cum ești, te susțin și te încurajează să fii tu însăți, merită să facă parte din viața ta, iar dacă nu… eliberează-te de influența lor toxică.

În al patrulea rând, focalizează-ți atenția pe calitățile tale și trăiește în acord cu ele. Nu poți să fii bună la toate, orice om are anumite calități și îi lipsesc altele. Fiecare om este unic și are talentele sale. În loc să-ți tot reproșezi că îți lipsesc anumite calități, mai bine te-ai focaliza pe cele pe care le ai deja și le-ai dezvolta. Astfel, poți să îți găsești vocația și împlinirea și pe plan profesional.

În al cincilea rând, oprește-te din a mai face lucruri pe care nu-ți dorești să le faci. Nu mai face compromisuri cu tine însăți sau cu viața ta. Dacă ai un job pe care-l detești, dă-ți demisia și caută-ți altul, în acord cu pasiunile, talentele și abilitățile tale. Este normal să nu-ți placă de tine dacă îți petreci o treime din viață făcând ceea ce nu-ți place. Dacă ai în jurul tău oameni de care nu-ți place, îndepărtează-te de ei, fără nicio explicație sau justificare. Dacă ești într-o relație de cuplu care te face să suferi, ieși din acea relație și dă-ți o nouă șansă. Cunosc atât de mulți oameni care, odată ce au avut curajul să închidă ușa compromisurilor și suferinței, au început să trăiască viața visurilor lor!

În al șaselea rând, nu căuta aprobarea altora, ci trăiește în acord cu vocea ta interioară. Fiecare om pe care îl întâlnești și care își dă cu părerea în ceea ce te privește are o percepție profund subiectivă, o viziune care este limitată de propriile sale credințe și de experiența sa de viață. Ceea ce este adevărat sau valabil pentru un om, poate să fie total greșit pentru altcineva. Nu trebuie să dai socoteală nimănui pentru ceea ce ești sau pentru felul în care alegi să-ți trăiești viața. Ești fericită și mulțumită de tine? Asta este tot ce contează.

În al șaptelea rând, caută să-ți faci mici bucurii în fiecare zi. Răsfață-te, poartă-te cu tine ca și cum ai fi cea mai importantă persoană din viața ta… pentru că așa și ești! Petrece timp de calitate cu tine însăți, cultivă-ți hobby-urile și pasiunile.

În al optulea rând, fă schimbările pe care îți dorești să le faci. Fie că este vorba despre corpul tău fizic, schimbarea jobului, dezvoltare personală etc., fă-ți un plan cât mai concret și detaliat, pe termen scurt (până în 6 luni), pe termen mediu (6 luni — 2 ani) și termen lung (peste 2 ani) și începe să-l urmezi. Cu siguranță ai anumite priorități pe care alegi să-ți focalizezi atenția, așa că apucă-te de treabă. Trece-ți în agendă când vei face acele lucruri, în care zi a săptămânii, la ce oră și fă acele lucruri. Nu lăsa pe nimeni și

nimic să te împiedice să-ți duci la îndeplinire planurile. Adu-ți aminte că încrederea de sine și stima de sine se pot dobândi doar prin acțiune, așa că nu mai amâna, ci acționează! În al nouălea rând, fii scenaristul, regizorul și actorul principal al vieții tale. Implică-te activ, crează-ți viața pe care ți-o dorești și nu mai accepta să trăiești după regulile sau scenariile altora. Tu deții puterea asupra existenței tale, însă este obligatoriu să ți-o și asumi. Dacă alegi să trăiești dependentă de alții sau de ceea ce vor ei de la tine, nu vei găsi împlinirea, fericirea și bucuria de a trăi.

În al zecelea rând, caută să te reinventezi mereu. Ieși din zona de confort, renunță la plictiseală, rutină și blazare. Viața este într-o continuă schimbare și la fel ești și tu. Caută provocări, evoluează constant și fii mereu din ce în ce mai îndrăgostită de tine însăți și de viața ta.

Unul dintre cele mai riscante scenarii după care poate să se ghideze cineva în viață este nevoia de a căuta iubirea de la alții. Când spun nevoie, vorbesc despre lipsă interioară. Avem nevoi doar atunci când simțim că ne lipsește ceva.

Unele dintre cele mai triste povești pe care le-am auzit de-a lungul timpului sunt cele în care oamenii fac orice doar ca să fie iubiți, cerșesc atenție, afecțiune, fac compromisuri și sacrificii doar pentru promisiunea iluzorie că vor fi iubiți și ei de cineva. Și cumva, cu tot efortul lor, asta nu se întâmplă, ci doar suferința le este un tovarăș fidel.

Dacă nu înveți să te iubești pe tine, vei intra în orice relație ca un cerșetor. Iar cerșetorii nu sunt nici fericiți, nici admirați, nici respectați.

Nevoia pe care o ai tu să fii iubită (adică să primești valorizare, atenție, afecțiune etc.) este doar o compensare a refuzului tău de a te iubi pe tine însăți.

Atunci când ai o relație frumoasă cu propria ta persoană, când te accepți și te iubești, nu mai ai nevoie de nimeni. Este ok să îți dorești să ai o relație, însă nu mai ai nevoie de ea.

Pentru un om înțelept, relațiile sunt cireașa de pe tort. Nu reprezintă tortul vietii sale pentru că el singur își construiește acel tort — cu sau fără "cireașa" de pe el.

Iar atunci când nu mai cerșești nimic pentru că ai destul, vei intra în relații în care vei dărui din prea-plinul tău și vei primi din ceea ce are celălalt de oferit. Fără compromisuri, umilințe, sacrificii.

Într-o relație, nimic nu îl atrage mai mult pe un bărbat decât o femeie care are demnitate și este conștientă și mândră de propria valoare, care știe ce vrea, se respectă pe sine și își trasează cu fermitate limitele și granițele personale.

O femeie care are încredere în ea, conștientă și asumată, nu va face dintr-o relație, o căsnicie sau un bărbat scopul vieții sale. Această femeie are propriul său drum în viață, propriile obiective și visuri și se va respecta suficient de mult pentru a nu renunța la ele de dragul unui bărbat sau promisiunilor acelui bărbat.

Nu își va pune fericirea și viața în mâinile lui și nici nu îi va cere să se schimbe de dragul ei.

Nu îi va îngrădi libertatea și nici nu va accepta să îi fie îngrădită libertatea.

Nu se va simți incompletă și chiar dacă se va simți așa va căuta să se întregească prin sine însăși. *ȘI DA, SE POATE!*

Nu va căuta salvarea în exterior de la "un prinț pe cal alb" deoarece înțelege că dacă ea este nefericită sau nemulțumită de anumite aspecte ale vieții sale nimeni si nimic nu o poate salva decat ea însăși pentru că tot de ea depinde să schimbe acele lucruri și, astfel, să își făurească singură mulțumirea și fericirea. Relațiile sunt menite să ne desăvârșească fericirea însă fericirea noastră nu ar trebui să depindă de ele.

Iar iluziile acestea cum că "iubirea" învinge totul în ciuda incompatibilității, că avem un suflet pereche pe care noi înșine l-am înzestrat cu misiuni supraomenești, că nu putem fi fericiți pentru că ne simțim incompleți și tânjim după fuziunea cu un altul nu fac altceva decât să tatoneze terenul pentru o "frumoasă" depresie și dureroase dezamăgiri.

Atunci când ești nemulțumită de tine sau de viața ta și cauți să compensezi aceste lipsuri și neîmpliniri printr-o relație, delegi responsabilitatea asupra vieții tale în exterior împovărându-l pe celălalt cu ceva ce nu îi aparține, și mai mult decât atât, renunți la puterea ta personală întărindu-ți sentimentul neajutorării, neputinței și dependenței. Și cât de ok este asta în realitate?

Chiar dacă la început te simți eliberată de o mare suferință pe care tu însăți ți-ai creat-o prin gândurile tale- în sfârșit nu mai ești singură, în sfârșit nu mai trebuie să "te lupți", în sfârșit ai găsit pe cineva care să te ajute ori sa îți aline neliniștea interioară, cu timpul vei ajunge să nu mai știi cine ești și ce îți dorești pentru că vei fi ajuns să te identifici cu iubitul sau soțul tău și singurul și cel mai important centru de interes al vieții tale va fi fost relația ta. Acolo a mers atenția, energia, voința și motivația ta -să faci "să fie bine". Și în această goană nebună după "întregire" și împlinire prin celălalt poți foarte ușor să cazi într-o uriașă capcană presărată cu nenumărate sacrificii și compromisuri pe care, de cele mai multe ori, aștepti în zadar să îți fie răsplătite.

Atunci când ești mult prea disponibilă pentru el, când renunți la planurile tale pentru a-i face pe plac, când accepți comportamente care te deranjează însă nu spui nimic, când încerci să fii "prea drăguță", "prea perfectă" pentru a-l ține lângă tine, vei crea, de fapt, impresia unei femei nesigure, dependente și de care se poate profita cu ușurință.

O femeie care se consideră fragilă și slabă, care nu este conștientă de puterea sa interioară, care crede că nu s-ar putea descurca de una singură, este mult mai dispusă să facă diferite compromisuri și sacrificii și, din păcate, să se lase călcată în picioare.

Nu trebuie să te comporți așa cum vrea el, ci cum simți și consideri tu de cuviință. Dacă el are diferite pretenții și așteptări cu care tu nu ești de acord sau dacă întrece măsura iar tu îi permiți asta în loc să îți exprimi punctul de vedere, îi creezi impresia că ești ușor de controlat sau că nu ai un punct de vedere.

Cu cât o femeie își dă mai mult silința să primească aprobarea și validarea unui bărbat, cu atât acel bărbat își va pierde din respect față de ea. Atunci când "faci ca el ca să nu fie discuții" sau când ești prea dornică să-i faci pe plac și prea pasivă, practic îl

încurajezi să nu te respecte. Un bărbat care nu-ți respectă opiniile, nu te va respecta nici pe tine.

O femeie conștientă de propria valoare nu are nevoie de validări din exterior și nici nu este dispusă să facă compromisuri pentru a obține acele validări și aprobări. În plus, tot timpul se va găsi cineva care să îți spună că nu ești suficient de bună, frumoasă, generoasă etc, pentru că oamenii te judecă în funcție de percepțiile, nevoile și așteptările lor iar datoria ta nu este să fii într-un anume fel dorit de ei pentru a le satisface nevoile și dorințele, ci să fii tu însăți și să îți urmezi propriul drum. Este de preferat să nu fii agreată pentru ceea ce eşti, decât să fii iubită pentru ceea ce nu eşti. Iar dacă în călătoria ta prin viață vei întâlni persoane cu care să rezonezi, cu care să fii compatibilă, care te acceptă așa cum ești și te apreciază pentru ceea ce ești, cu siguranță vei putea construi relații armonioase cu ei.

În plus, există situațiile în care oricât de multe sacrificii ai fi făcut, oricât de multe lucruri i-ai fi trecut cu vederea, oricât de mult te-ai fi agățat de el, el decide să pună punct. Poate într-un mod nu tocmai frumos, poate într-un mod complet surprinzător și neașteptat. Și ție nu îți vine să crezi, ești furioasă, nu înțelegi, nu vrei să accepți și faci tot posibilul să îl întorci din drum pentru că, nu-i așa, fericirea ta depinde de el.

Disperarea nu face bine niciunei relații și nici nu rezolvă nimic.

Dacă un om a spus clar că nu te mai vrea, dacă nu te caută, dacă nu-și face timp pentru tine sau te sună doar atunci când are nevoie de ceva, este evident că nu ești suficient de importantă pentru el.

Nu are niciun sens să-l suni obsesiv, să îi trimiți nenumărate mesaje, să implori sau să te umilești — nu obții altceva decât dezgust și milă. Înțelege că este doar nevoia ta de a fi cu acel om, însă el nu-și mai dorește asta. Cel mai bun lucru este să accepți cu demnitate situația, să îți vindeci rănile și să mergi mai departe.

Unele relații se termină pentru că unul dintre parteneri nu-și mai dorește să continue. Dacă deja simte acest lucru și ți l-a comunicat, în nenumărate feluri, cum crezi că ai mai putea să îl întorci înapoi prin disperarea ta? Îl vei impinge și mai departe

deoarece oricum nu va mai putea să te respecte. Iar fără respect, prețuire și admirație, nu poate fi vorba despre o relație funcțională.

Înțelege că impulsul tău de a-l suna și căuta pe celălalt provine din egoismul tău care nu știe să piardă cu demnitate — tu îți mai dorești acea relație, însă celălalt nu. Uneori poate te simți vinovată pentru că "ai greșit" sau "nu ai făcut tot ceea ce se putea" și atunci vrei o nouă șansă ca să-i demonstrezi celuilalt că te-ai schimbat. Însă, nu este nici asta adevărat. Atunci când sunt disperați, oamenii fac promisiuni fără să le gândească prea mult, dar când lucrurile reintră pe un făgaș normal, vor continua să fie la fel ca înainte.

Acceptă cu demnitate că ai pierdut, învață lecțiile pe care le ai de învățat și mergi mai departe. Dacă va fi să fiți împreună, viața vă va readuce împreună, dacă nu… nu se poate face nimic.

O regină iubește cu demnitate și știe să piardă cu demnitate.

Femeia-Regină este femeia care a făcut un legământ de iubire cu sine însăși pe care îl onorează în orice moment, femeia care nu renunță la sine, care își ascultă vocea interioară, care își asumă puterea personală.

Femeia-Regină este stăpâna propriei sale vieți, cea care își urmează drumul cu perseverență, cea care investește în ea amplificându-și puterea prin gândurile, emoțiile și relațiile pe care alege să le hrănească.

Femeia-Regină este femeia care își cunoaște și își acceptă slăbiciunile însă caută să le depășească ori să se împace cu ele căutând să le găsească un folos, femeia care își îmbrățișează și își folosește abilitățile și aptitudinile personale, femeia care nu își neagă puterea și inteligența ci le folosește înspre binele ei cel mai înalt.

Femeia-Regină se bucură de propria feminitate însă nu o confundă cu slăbiciunea, naivitatea sau fragilitatea.

Femeia-Regină iubește pentru că așa alege ea, pentru că are de unde oferi, pentru că își acordă permisiunea de a-și îmbogăți și înfrumusețea interiorul zi de zi.

Femeia-Regină își admiră și își respectă partenerul ales pentru ceea ce este el. Devalorizarea, critica constantă ori subminarea acestuia, ar fi, până la urmă, dovadă a unei lipse de noblețe.

Femeia-Regină este în unele momente extrem de profundă iar în altele... superficială. Însă întotdeauna alege cu inteligență ce atitudine să adopte, în funcție de situație, circumstanțe sau oamenii cu care are de-a face.

Femeia-Regină este capabilă să se abandoneze cu pasiune în iubire pentru că știe ce înseamnă acest lucru- s-a abandonat în primul rând sieși. A intrat în contact cu interiorul său și de fiecare dată s-a întors mai "întreagă", mai plină de viață.

Femeia-Regină este o atitudine, un stil de a fi, un stil de viață.

Tu ce atitudini alegi să hrănești în viața ta?

Tu cum alegi să iubești?